



Filipa Alexandra
Taneco Colaço

Alimentação saudável e interdisciplinaridade

Um estudo com alunos do 4.º ano de escolaridade

Relatório da componente de investigação do estágio

**Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do
1.º Ciclo do Ensino Básico**

Orientador: Professor Doutor José Miguel Freitas
Coorientadora: Professora Helena Espada Simões

(Versão Definitiva)

Julho de 2019

É mais fácil construir um menino do que consertar um homem.
Charles Chick Govin

ÍNDICE

AGRADECIMENTOS.....	I
RESUMO.....	III
ABSTRACT.....	IV
INTRODUÇÃO	1
I – FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	5
1. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NOS DIAS DE HOJE	5
2. PRINCÍPIOS DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL	10
3. PRINCIPAIS ERROS ALIMENTARES.....	14
4. DOENÇAS PROVENIENTES DE UMA MÁ ALIMENTAÇÃO.....	15
5. ALIMENTAÇÃO NAS ESCOLAS	18
5.1. PADRÕES ALIMENTARES	19
6. ABORDAGEM NO 1.º CICLO	26
II - METODOLOGIA.....	30
1. IDENTIFICAÇÃO E JUSTIFICAÇÃO DA ABORDAGEM E DO MÉTODO DE INVESTIGAÇÃO	30
1.1. INVESTIGAÇÃO QUALITATIVA	30
1.2. INVESTIGAÇÃO-AÇÃO	31
2. INSTRUMENTOS DE RECOLHA DE DADOS	32
2.1. OBSERVAÇÃO PARTICIPANTE	33
2.2. INQUÉRITO POR QUESTIONÁRIO.....	33
2.3. INQUÉRITO POR ENTREVISTA	34
2.3. RECOLHA DOCUMENTAL.....	38
3. ANÁLISE DOS DADOS.....	38
4. CONTEXTO DE INTERVENÇÃO	40
5. DESCRIÇÃO DOS DISPOSITIVOS E PROCEDIMENTOS DE INTERVENÇÃO	42
III – APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DA INTERVENÇÃO	52
1. HÁBITOS ALIMENTARES DOS ALUNOS – ANÁLISE DOS DADOS DO INQUÉRITO E DA PRIMEIRA ENTREVISTA	52
1.1. INQUÉRITO POR QUESTIONÁRIO	52
1.2. INQUÉRITO POR ENTREVISTA	58
2. ATIVIDADES DE ENSINO/APRENDIZAGEM.....	60
2.1. GRÁFICO DOS ALIMENTOS REGULADORES, ENERGÉTICOS E CONSTRUTORES	60
2.2. CARTA AOS E.E	63
2.3. LANCHES SAUDÁVEIS	65
2.4. SABEMOS O QUE ESTAMOS A COMER?.....	69
2.5. PRINCIPAIS ATIVIDADES ECONÓMICAS NACIONAIS	72

2.5.1. PESQUISA E PREPARAÇÃO DAS APRESENTAÇÕES.....	72
2.5.2. APRESENTAÇÕES E AVALIAÇÃO	75
2.6. TEATRO COM LIVROS	77
2.6.1. APRESENTAÇÃO E AVALIAÇÃO	80
IV – CONSIDERAÇÕES FINAIS	83
BIBLIOGRAFIA.....	90
ANEXOS.....	93
ANEXO 1 – DOCUMENTO INFORMATIVO – PROJETO DO MUNICÍPIO DE ALCOCHETE – “SUPER SAUDÁVEIS”	93
APÊNDICES	93
APÊNDICE 1 – “POWERPOINT ALIMENTOS CONSTRUTORES, REGULADORES E ENERGÉTICOS”	94
APÊNDICE 2 – POWERPOINT “O AÇÚCAR ESCONDIDO NOS ALIMENTOS”	95
APÊNDICE 3 – INQUÉRITO POR QUESTIONÁRIO	96
APÊNDICE 4 – GRÁFICO CIRCULAR CONTRUÍDO EM CONJUNTO COM OS ALUNOS - ALIMENTOS CONSTRUTORES, REGULADORES E ENERGÉTICOS.	100
APÊNDICE 5 - TABELA PARA REGISTAR OS LANCHES DIARIAMENTE	101
APÊNDICE 6 – CARTA ELABORADA EM CONJUNTO COM OS ALUNOS, PARA OS ENCARGADOS DE EDUCAÇÃO	102
APÊNDICE 7 – GUIÃO DA 1.ª ENTREVISTA	103
APÊNDICE 8 – TRANSCRIÇÃO DA 1.ª ENTREVISTA	104
APÊNDICE 9 - GUIÃO TRABALHO DE GRUPO “OS PRINCIPAIS ALIMENTOS QUE DEVEMOS CONSUMIR AO LANCHE”	111
APÊNDICE 10 – TABELA DE AVALIAÇÕES DE UM DOS GRUPOS – APRESENTAÇÃO DO TRABALHO DE GRUPO “DE ONDE VEM OS ALIMENTOS QUE COMEMOS AO LANCHE?”	112
APÊNDICE 11 – FICHAS DE INTERPRETAÇÃO “TEATRO COM LIVROS”	113
APÊNDICE 12 – GUIÃO DA 2.ª ENTREVISTA	121
APÊNDICE 13 – TRANSCRIÇÃO DA 2.ª ENTREVISTA	122
APÊNDICE 14 – POWERPOINT “PRINCIPAIS ATIVIDADES ECONÓMICAS”	126
APÊNDICE 15 – IMAGENS TRABALHO DE GRUPO “DE ONDE VEM OS ALIMENTOS QUE COMEMOS AO LANCHE?”	128
APÊNDICE 16 – APRESENTAÇÕES “TEATRO COM LIVROS”	129

ÍNDICE DE FIGURAS

FIGURA 1 - RODA DOS ALIMENTOS MEDITERRÂNICA FONTE: HTTP://WWW.ALIMENTACAOAUDAVEL.DGS.PT/RODA-DOS-ALIMENTOS-MEDITERRANICA/	6
FIGURA 2 – RODA DOS ALIMENTOS. FONTE: HTTPS://ALIMENTACAOAUDAVELESUSTENTAVEL.ABAE.PT/WP-CONTENT/UPLOADS/2015/11/RODA-DOS-ALIMENTOS.PDF	6
FIGURA 3 - PIRÂMIDE DA DIETA MEDITERRÂNICA. FONTE: HTTP://WWW.ALIMENTACAOAUDAVEL.DGS.PT/ACTIVEAPP/WP-CONTENT/FILES_MF/1455296179PADRÃOALIMENTARMEDITERRÂNICO_PROMOTORDESAÚDE.PDF).....	7
FIGURA 4 - SEMÁFORO NUTRICIONAL DE ACORDO COM A DGS (FONTE: HTTPS://NUTRIMENTO.PT/NOTICIAS/DESCODIFICADOR-DE-ROTULOS/).....	13
FIGURA 5 - ALIMENTOS PROCESSADOS E ULTRAPROCESSADOS (ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE - OMS, 2016) 14	
FIGURA 6 - APRENDIZAGENS ESSENCIAIS – SÍNTESE. (ROLDÃO, PERALTA, & MARTINS, 2017, P. 9).....	28
FIGURA 7 - SEMÁFORO NUTRICIONAL	48
FIGURA 8 - ATIVIDADE - MEDIR O AÇÚCAR DOS ALIMENTOS.....	49
FIGURA 9 - CAPAS DOS LIVROS UTILIZADOS NA ATIVIDADE "TEATRO COM LIVROS"	49
FIGURA 10 - ATIVIDADE “TEATRO COM LIVROS”	50
FIGURA 11 - GRÁFICO "QUEM PREPARA O TEU LANCHE?"	52
FIGURA 12 - GRÁFICO "ACHAS IMPORTANTE BEBER ÁGUA?"	53
FIGURA 13 – GRÁFICO “O QUE COSTUMAS COMER AO LANCHE?”	54
FIGURA 14 – GRÁFICO “O QUE COSTUMAS BEBER AO LANCHE?”	55
FIGURA 15 - GRÁFICO "QUE TIPO DE PÃO COSTUMAS COMER?"	56
FIGURA 16 - GRÁFICO “O QUE COSTUMAS COMER NO PÃO?”	57
FIGURA 17 - "QUAL OU QUAIS AS FRUTAS QUE MAIS TRAZES PARA O LANCHE?"	58
FIGURA 18 – GRÁFICO CIRCULAR CONSTRUÍDO EM GRANDE GRUPO – ALIMENTOS REGULADORES, CONSTRUTORES E ENERGÉTICOS.	61
FIGURA 19 – 1.ª AVALIAÇÃO “CONSUMO DE PÃO E OUTROS”	66
FIGURA 20 - 2.ª AVALIAÇÃO “CONSUMO DE PÃO E OUTROS”	66
FIGURA 22 - 2.ª AVALIAÇÃO “ALIMENTOS CONSUMIDOS NO PÃO”	66
FIGURA 21 - 1.ª AVALIAÇÃO “ALIMENTOS CONSUMIDOS NO PÃO”	66
FIGURA 23 - 2.ª AVALIAÇÃO "BEBIDAS"	67
FIGURA 24 - 1.ª AVALIAÇÃO "BEBIDAS"	67
FIGURA 25 – GRÁFICO “CONSUMO DE FRUTA DE 23 A 27/04”	68
FIGURA 26 - GRÁFICO "CONSUMO DE FRUTA DE 30/04 A 04/05"	68
FIGURA 27 - GRÁFICO "CONSUMO DE FRUTA DE 7 A 11/05"	68
FIGURA 28 - GRÁFICO "CONSUMO DE FRUTA DE 15 A 18/05"	68
FIGURA 29 - GRÁFICO "CONSUMO DE FRUTA DE 21 A 25/05"	68
FIGURA 30 – IMAGEM ILUSTRATIVA DA TAREFA "MEDIR O AÇÚCAR DOS ALIMENTOS"	71
FIGURA 31 - EXEMPLO DE ZONA AMARELA (SEMÁFORO NUTRICIONAL)	71
FIGURA 32 -EXEMPLO DE ZONA VERDE (SEMÁFORO NUTRICIONAL)	71
FIGURA 33 - APRESENTAÇÃO GRUPO 1.....	76

FIGURA 34 - FICHA DE INTERPRETAÇÃO DO LIVRO <i>EU NUNCA NA VIDA COMEREI TOMATE</i> (COM CORREÇÕES)	78
FIGURA 35 - FICHA DE INTERPRETAÇÃO DO LIVRO <i>EU NUNCA NA VIDA COMEREI TOMATE</i> (COM CORREÇÕES)	78
FIGURA 36 - FICHA DE INTERPRETAÇÃO DO LIVRO <i>EU NUNCA NA VIDA COMEREI TOMATE</i> (COM CORREÇÕES)	79
FIGURA 37 - FICHA DE INTERPRETAÇÃO DO LIVRO <i>EU NUNCA NA VIDA COMEREI TOMATE</i> (COM CORREÇÕES)	79

ÍNDICE DE TABELAS

TABELA 1 - GRUPOS DA RODA DOS ALIMENTOS (FONTE: HTTP://RECURSOS.FITESCOLA.DGE.MEC.PT/WP-CONTENT/UPLOADS/2015/05/NUTRICA0_06.PDF E HTTPS://WWW.VIDAATIVA.PT/A/PORCOES-DIARIAS-RECOMENDADAS-E-EQUIVALENTES-ENTRE-ALIMENTOS/)	8
TABELA 2 - FUNÇÕES DA ALIMENTAÇÃO, DE ACORDO COM A GDS.	11
TABELA 3 - NECESSIDADES NUTRICIONAIS (CANDEIAS, EMÍLIA NUNES, CABRAL, & SILVA, 2005, P. 13).....	11
TABELA 4 - EXEMPLOS ALIMENTÍCIOS DE HIDRATOS DE CARBONO E PROTEÍNAS DE ORIGEM VEGETAL E ANIMAL. (CANDEIAS, CABRAL, SILVA, MORAIS, & NUNES, 2005, P. 8)	12
TABELA 5 - GÉNEROS ALIMENTÍCIOS A PROMOVER NOS BUFETES ESCOLARES	20
TABELA 6 - GÉNEROS ALIMENTÍCIOS A LIMITAR NOS BUFETES ESCOLARES	21
TABELA 7 - GÉNEROS ALIMENTÍCIOS A NÃO DISPONIBILIZAR NOS BUFETES ESCOLARES	22
TABELA 8 - CARACTERÍSTICAS DE CADA TIPO DE GÉNEROS ALIMENTÍCIOS.....	22
TABELA 9 - TÉCNICAS DE RECOLHA DE DADOS.....	33
TABELA 10 - ATIVIDADES CRONOLOGICAMENTE ORGANIZADAS.....	45
TABELA 11 - CONSTITUIÇÃO DOS GRUPOS E RESPECTIVOS ALIMENTOS ESCOLHIDOS	75

AGRADECIMENTOS

A realização deste relatório marca o término de um período fulcral da minha aprendizagem, do meu percurso académico, mas também pessoal. Este foi um caminho que nem sempre foi fácil, mas agora que chegou ao fim o sentimento é de realização. Ensinar sempre foi uma das minhas ambições desde muito cedo e conseguir o título de educadora/professora é um grande orgulho para mim, mas sei, com toda a certeza, que sem algumas pessoas não chegaria até aqui e que este sonho não se tornaria realidade, por isso não podia deixar de lhes agradecer.

À minha querida mãe, a minha guerreira, um enorme obrigado, por estar sempre lá, por me acompanhar e me apoiar em todas as decisões, mesmo que por vezes não sejam as mais certas, estive e está sempre lá para me apoiar, para me amparar, para me dar força a não desistir. A ti, mãe, devo-te muito e sei ti isto nunca seria possível. Obrigada é pouco para te agradecer tudo o que sempre fizeste por mim!

Ao meu pai, que mesmo não acompanhado o percurso de perto, sempre me apoiou, me acompanhou e me deu força para conseguir concretizar este meu sonho! Tal como à mãe, um obrigado é pouco para agradecer todo o apoio! Não há palavras para descrever toda a dedicação sentida, não só ao longo deste percurso, mas de todo o percurso da minha vida!

Ao meu mano, o mano mais velho, que sempre estive lá para me apoiar, para me abrir os olhos, para me limpar as lágrimas nos momentos mais difíceis, mas também para rir comigo nos momentos mais alegres. Que me compreende e melhor me percebe, mesmo sem eu dizer nada. Obrigada, obrigada, obrigada por tudo! Por seres tu e por estares sempre presente na minha vida!

A um dos meus maiores amigos, Luís Rodrigues, por estar sempre pronto para me apoiar, e por nunca desacreditar das minhas capacidades. Por demonstrar sempre o seu carinho e estar sempre pronto para ajudar sempre que foi preciso durante todo este percurso académico.

À minha colega e amiga Raquel que me acompanha já há muitos anos e que juntas conseguimos fazer a nossa licenciatura e mestrado. Quem acompanhou de perto os momentos mais risonhos e os mais tristes, que me acalmou nos momentos de mais stress e que riu comigo nos mais engraçados.

À professora Helena Simões, professora orientadora da minha dissertação de mestrado, que me orientou quando mais precisei e sempre me ajudou, nunca desistindo de mim e acreditando sempre que era capaz.

Aos alunos do 4.º, pela sua colaboração em todo o projeto, indispensável para a concretização do projeto.

À professora cooperante da turma, pela sua disponibilidade para ajudar, e que nos viu, a mim e à minha colega de estágio, desde o início como colegas e não como duas alunas.

À minha querida amiga, que me acompanha desde criança, Catarina Amaro, por toda a ajuda na correção da dissertação.

Um obrigado enorme, do fundo do meu coração, sem vocês nada era possível!

RESUMO

O presente relatório apresenta a investigação realizada, em contexto de estágio, no âmbito do mestrado em Educação Pré-escolar e Ensino do 1º ciclo do Ensino Básico, numa turma do 4.º ano de escolaridade, numa escola no concelho da Quinta do Conde.

Esta investigação utilizou uma abordagem qualitativa, pretendendo-se apresentar, analisar e interpretar todo o projeto implementado na turma, assim com a intervenção pedagógica, procurando dar resposta à questão problema: **De que modo uma abordagem interdisciplinar pode contribuir para a promoção de hábitos alimentares saudáveis?**

A intervenção pedagógica centra-se numa abordagem interdisciplinar das diferentes áreas curriculares, articulando os conteúdos programáticos com a educação para a saúde, mais especificamente, com a alimentação saudável, de modo a promover e a fomentar entre os alunos bons hábitos alimentares, dando-lhes a conhecer os **ris**cos de uma má alimentação.

No sentido em que a abordagem interdisciplinar promove a não fragmentação disciplinar, todas as tarefas/atividades realizadas no âmbito do projeto foram pensadas e executadas com base nos objetivos de cada uma das áreas curriculares, explícita ou implicitamente presentes nas atividades, procurando envolver os alunos de forma ativa nas aprendizagens.

Através deste projeto procurou-se apresentar evidências de que é possível através de atividades, que podem não estar inteiramente ligadas à alimentação saudável, trabalhar-se os bons hábitos alimentares, consciencializar os alunos para a problemática da alimentação saudável, e desse modo fomentar um estilo de vida mais saudável, ao mesmo tempo que se geram novos conhecimentos nas diferentes áreas curriculares do programa do 1º ciclo, de uma forma íntegra e não fragmentada.

Palavras chave: alimentação saudável, interdisciplinaridade, 1.º ciclo do ensino básico.

ABSTRACT

This report presents an investigation carried out for the conclusion of the Master in Preschool Education and Teaching 1st cycle of Basic Education in my internship, at a school located at Quinta do Conde in a 4th grade class.

This study follows a qualitative approach aiming to present, analyse and interpret the project implemented in class, as well as the pedagogical intervention.

The pedagogical intervention focuses on an interdisciplinary approach of the different curricular areas, interplaying the contents of the curriculum with health education, more specifically, healthy food, in order to promote among the students good eating habits, and giving them the tools to know the risks of a poor diet.

In the sense that the interdisciplinary approach promotes non-disciplinary fragmentation, all the tasks/activities carried out within the scope of this project were conceived and executed based on the main goals of each of the curricular areas, although some of these goals were not explicit but rather implicit, trying to actively engage the students in the learning activities.

With this project, we tried to present evidences that it is possible to create healthy food habits, raise student's awareness about healthy eating and thus, to a healthier life style, while generating knowledge in the different curricular areas of the first cycle curriculum in an integrated and non-fragmented way.

Keywords: healthy eating, interdisciplinarity, 1st cycle of basic education.

INTRODUÇÃO

O presente relatório emerge do projeto de investigação-ação desenvolvido em contexto de estágio, numa turma do 4.º ano de escolaridade do 1.º ciclo de ensino básico. Após várias reflexões, o tema pelo qual optei por trabalhar no projeto final de investigação é a *Alimentação Saudável*.

O tema da alimentação saudável surge no âmbito da educação para a saúde, em que pretendo reeducar alguns hábitos alimentares dos alunos, promovendo novos e melhores hábitos e capacitando-os para que saibam escolher quais os melhores alimentos a consumir, de modo a proporcionar-lhes um estilo de vida mais saudável. Falo em reeducar, pois, do meu ponto de vista, os alunos, que observo, embora tenham vindo a ser educados, na escola, sobre quais os alimentos a consumir e as práticas a seguir para ter um estilo de vida saudável, os seus hábitos alimentares ainda estão muito aquém daquilo que é considerado desejável. No entanto, também de acordo com o que observei, não considero que a responsabilidade de os alunos não terem uma boa alimentação seja somente destes, creio que a escola, embora aborde muito o tema, não lhe dá a devida importância e por isso os alunos também não a dão. A escolha incide sobre as várias observações que tenho feito ao longo do tempo no que diz respeito às refeições intercalares que os alunos fazem, ou seja, os lanches, que serão o principal objeto de investigação do projeto a desenvolver. A escolha das refeições intercalares como foco do meu projeto, deve-se ao facto de estas serem as refeições onde posso estar mais presente, sendo desse modo, as que melhor posso observar e intervir. No final do estudo, pretende-se que os alunos sejam capazes de saber diferenciar os bons alimentos dos maus alimentos, de acordo com os seus constituintes e que saibam olhar para uma tabela nutricional e a saibam analisar, de acordo com o *Semáforo Nutricional* da Direção geral de saúde (Direção-Geral de Saúde, Nutrimento, 2018).

O tema “alimentação saudável”, ao longo do projeto, será trabalhado numa perspetiva interdisciplinar, visando que, ao mesmo tempo que os alunos aprendem novos conteúdos, estipulados no programa do 1.º ciclo, aprendam a comer melhor e mais saudável. A interdisciplinaridade, segundo alguns autores, tem como finalidade “responder à necessidade de superação da visão fragmentada nos processos de produção e socialização do conhecimento” (Thiesen, 2008, p. 545), isto é, pretende-se que sejam formadas novas formas de organização de conhecimentos, que os alunos adquiram

conhecimentos das diferentes áreas de conteúdo, interligado saberes, em vez de os adquirirem de forma fragmentada, sem relação. Como referido anteriormente, durante o projeto, pretende-se que os alunos adquiram aprendizagens das diferentes áreas, com principal enfoque na área do português, na área de estudo do meio - bloco 6 — à descoberta das inter-relações entre a natureza e a sociedade — e na área das expressões artísticas e da matemática, e que com essas novas aprendizagens sejam capazes de fazer escolhas mais saudáveis na sua alimentação. Se hoje forem crianças saudáveis, no futuro, a possibilidade de serem adultos saudáveis é maior.

Neste seguimento, a questão problema do presente projeto de investigação é: **De que modo uma abordagem interdisciplinar pode contribuir para a promoção de hábitos alimentares saudáveis?**

Tendo em conta a questão de investigação supramencionada, considereei pertinentes os seguintes objetivos:

- Sensibilizar os alunos para a importância de se ter uma alimentação saudável;
- Promover tarefas no âmbito interdisciplinar, articulando o tema da alimentação saudável e os conteúdos do programa;
- Implementar tarefas que despertem o interesse das crianças e que promovam aprendizagens;
- Proporcionar momentos em sala de aula onde todos os alunos participem de forma ativa;
- Proporcionar vivências na aprendizagem de forma global e não fragmentada.

Quando iniciei o estágio no 1.º ciclo deparei-me com alunos que a meu ver não sabem o que é ter uma alimentação saudável. “É na escola que os jovens passam um elevado número de horas, sendo portanto aí que ingerem uma parte substancial de alimentos” (Baptista, 2006, p. 7), como tal é importante que a escola seja um local onde as crianças tenham ao seu dispor alimentos saudáveis, pois se estas tiverem este tipo de alimentos na hora da escolha será mais fácil, para elas, quando fora da escola escolherem este tipo de alimentos. Tal como na escola, é importante que em casa as crianças também estejam em contacto com hábitos alimentares saudáveis. É comum ouvirmos dizer “tal mãe/pai, tal filha/filho” e esta expressão pode ter alguma razão, pois, tal como sabemos, as crianças têm tendência em perpetuar as ações que observam, tal como afirma a psicóloga Verónica Dieguez, os pais são os modelos dos filhos (Dieguez, 2018). Como tal, é importante que os bons hábitos alimentares partam de casa. Pelo que tenho

observado durante os estágios, quer no estágio III, como neste, ainda há muitos alunos a trazerem para os lanches escolares alimentos como: *Bollycao's*, sumos cheios de açúcar, leites achocolatados, o que me leva a pensar que em casa estas crianças não são muito incentivadas a ter uma alimentação saudável, sobretudo ao lanche. Por isso, é tão importante que a escola promova bons hábitos alimentares aos alunos, pois se as crianças souberem quais os melhores alimentos a consumir poderão pedir aos pais que lhe coloquem nas lancheiras alimentos mais saudáveis e assim “educarem” também as famílias no sentido da educação alimentar, ou então podem eles próprios fazer as suas lancheiras.

Durante o estágio passado observei que a maior parte dos alunos consome um leite com chocolate proveniente de casa e ainda o outro leite com chocolate que a escola oferece, ora isto quer dizer que estes alunos em apenas dois pacotinhos de leite consomem cerca de 30g de açúcar. Segundo a organização mundial de saúde (OMS), o consumo máximo que se deve ingerir de açúcar por dia é de 50g açúcar, logo se estas crianças, apenas nos leites, já estão a consumir cerca de 30g de açúcar, quer dizer então que o valor que consomem por dia é muito superior às 50g aconselhadas pela OMS (Euronews, 2018).

Do meu ponto de vista, era importante, que as escolas contribuíssem para a educação alimentar, uma vez que, em casa, pode por vezes ser mais complicado as famílias educarem corretamente as crianças para o tema, quer seja por falta de informação, de tempo ou até mesmo de rendimentos, pois como sabemos alguns dos produtos alimentares mais saudáveis são também os mais caros.

Temos ainda de alertar, tanto crianças como as famílias, para as consequências da má nutrição que muitas vezes acontece através dos excessos e que tanto pode provocar a obesidade como a desnutrição/subnutrição. Em Portugal, a subnutrição não é o que mais prevalece, de todo o modo é importante estar consciente destas duas doenças que podem ser mortais.

Posto isto, o grande objetivo do meu projeto de investigação não é apenas promover bons hábitos de alimentação saudável entre as crianças, mas sim promover a capacitação das crianças e indiretamente das suas famílias para o reconhecimento e adoção de hábitos alimentares mais saudáveis através de uma “reeducação alimentar” dos alunos, de modo a que estes transmitiam para as famílias os novos conhecimentos.

É importante referir que o presente estudo teve lugar numa turma de 4.º ano do 1.º ciclo do ensino básico, no concelho da Quinta do Conde. Em turma era constituída por 26 alunos, 15 raparigas e 11 rapazes, com idades compreendidas entre os 9 e os 10 anos.

O presente trabalho organiza-se em quatro capítulos. Em primeiro lugar é apresentada a fundamentação teórica, em segundo lugar a metodologia, em terceiro a apresentação e análise da intervenção e por último, no capítulo quarto, as considerações finais.

I – FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

1. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NOS DIAS DE HOJE

Ao longo do tempo a alimentação tem vindo a sofrer transformações, e com elas o conceito de alimentação saudável tem vindo a ser alterado também. Nos dias que correm, para termos uma alimentação saudável, é necessário, segundo Aguiar (2001), ingerirmos 52 nutrientes diariamente. No entanto, segundo outros autores, médicos especializados em nutrição¹, uma vez que todos nós somos diferentes, também todos nós temos necessidades nutritivas diferentes. As necessidades nutricionais de cada um podem ser definidas pela quantidade de nutrientes que cada um precisa de ingerir, sendo que cada um de nós tem um nível de quantidades necessárias diferentes, uma vez que não somos todos iguais e cada um tem as suas necessidades. Alimentação e nutrição não podem ser confundidas, pois tem significados diferentes, ao contrário da nutrição, que segundo a organização mundial de saúde, é a “ingestão de alimentos, tendo em conta as necessidades dietéticas do organismo” (Organização Mundial de Saúde , 2019), a alimentação é o processo de ingestão de alimentos, um “ato voluntário e consciente de seleção dos alimentos, de acordo com as preferências, disponibilidade e aprendizagem de cada indivíduo” (Mimosa, 2017, in: <https://mimosa.com.pt/cnam/vida-saudavel-e-bem-estar/abc-da-nutricao/conceitos/>). Uma alimentação nutritiva, ou seja, um processo de alimentação rico em nutrientes tem como principal objetivo promover o bom funcionamento do corpo, por isso é importante que cada um adeque a sua alimentação às suas necessidades. A nutrição é também essencial para o bom funcionamento do nosso cérebro.

“Nutrição é a ingestão de alimentos, tendo em conta as necessidades alimentares do corpo. Uma boa nutrição - uma dieta adequada e equilibrada combinada com atividade física regular - é a "pedra fundamental" de uma boa saúde. A má nutrição pode levar à redução da imunidade, aumento da suscetibilidade a doenças, prejudicando o desenvolvimento físico e mental e redução da produtividade” (Organização Mundial de Saúde , 2019. In: <http://www.who.int/topics/nutrition/en/>) .

¹ A nutrição é uma ciência que estuda os alimentos – a sua composição e as carências nutricionais de cada um - através dela é possível saber a dieta que cada um deve seguir para ter uma alimentação saudável e nutrida. (Aguiar, 2001)

Para uma alimentação saudável, rica em nutrientes, é importante que tenhamos uma alimentação equilibrada, no entanto temos de saber o que isto quer dizer. Ter uma alimentação equilibrada não passa por comer apenas uma porção igual de cada tipo de alimento, pois temos alimentos que têm maior importância para o nosso organismo do que outros. Dado isto, foi criada uma roda dos alimentos, que tem vindo a ser alterada ao longo dos anos, que nos indica as porções diárias, de cada grupo alimentar, que devemos consumir, porém temos de saber que esta roda alimentar se destina à comunidade em geral e que pode, e deve, ser alterada consoante as carências de cada um.



Figura 2 – Roda dos alimentos. Fonte: <https://alimentacaosaudavelesustentavel.bae.pt/wp-content/uploads/2015/11/Roda-dos-Alimentos.pdf>



Figura 1 - Roda dos alimentos mediterrânica fonte: <http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/roda-dos-alimentos-mediterranica/>

De acordo com a DGS, a roda dos alimentos mediterrânica é uma criação portuguesa, que surge no século XX, após um estudo sobre os hábitos alimentares das populações da Grécia e Sul da Itália. Esta dieta, foi considerada, pela organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura, como património cultural imaterial da humanidade², no ano de 2013, conseguindo desta que forma que este padrão alimentar fosse reconhecido como um modelo cultural, histórico e de saúde, e “reforçando ainda a importância da preservação e transmissão desta herança cultural para o futuro” (Pinho, Rodrigues, Franchini, & Graça, 2015, p. 10).

² Conjunto de conhecimentos, transmitidos de geração em geração, constantemente recriado pelas comunidades e capaz de lhes proporcionar um sentimento de identidade e de continuidade, promovendo o respeito pela diversidade cultural e a criatividade humana (Maria Palma Mateus Lopes – Nutricionista, docente no Curso de Dietética e Nutrição da Escola Superior de Saúde da Universidade do Algarve, fonte: <http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/biblioteca/dm-o-que-e/>).

Segundo o nutricionista Rui Matias Lima (Pinho, Rodrigues, Franchini, & Graça, 2015), ao referimos a dieta mediterrânica não estamos somente a falar de alimentação, estamos também a falar de cultura, história, economia e saúde. E quando se fala em saúde, não se pode restringir as doenças provenientes de uma má alimentação como a desnutrição e/ou a obesidade, quando se fala em saúde estamos também a referirmos ao bem-estar emocional, social e físico (Pinho, Rodrigues, Franchini, & Graça, 2015).

Nos dias de hoje, a complementar a roda dos alimentos mediterrânica, existe também a pirâmide alimentar, que quando se aborda a dieta mediterrânica é fundamental que se refira estes dois materiais promotores de uma alimentação e estilo de vida saudável, evidenciando que uma não substitui a outra, mas sim que estas se completam. De acordo, com Rui Matias Lima (Pinho, Rodrigues, Franchini, & Graça, 2015), a roda contém mais informação nutricional e a pirâmide mais informação sociocultural.

A pirâmide da dieta mediterrânica surge no ano de 1994, de acordo com as tradições culturais dos povos mediterrânicos, onde é dada importância a alimentos de origem vegetal, como as frutas e hortícolas e alimentos como massa e arroz, que por consequência compõem o núcleo central e a faixa maior da pirâmide. Este recurso pretende ser um guia promotor de um estilo de vida saudável, enfatizando a importância de se consumir alimentos dos vários grupos, com as devidas proporções a ingerir diariamente, dando realce à frequência de ingestão de cada grupo alimentar, não substituindo a roda dos alimentos, mas sim completando-a (Real, 2014, p. 10).



Figura 3 - Pirâmide da Dieta Mediterrânica. fonte:
http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/activeapp/wp-content/files_mf/1455296179PadraoAlimentarMediterranico_Promotordesaude.pdf

Atualmente a roda dos alimentos encontra-se dividida em 7 grupos de alimentos, sendo eles: cereais e derivados, carne, pescado e ovos, leguminosas, hortícolas, fruta, gorduras e laticínios e derivados. No meio encontra-se a água, de modo a, segundo a Organização Mundial de Saúde - OMS –, evidenciar a importância da água na vida do ser humano. A forma como a roda está dividida visa fomentar uma alimentação baseada nos três grandes pilares da alimentação saudável, ou seja, incentiva a uma alimentação completa, incluindo todos os grupos de alimentos diariamente, variada, envolvendo diferentes alimentos dentro de cada grupo e equilibrada, respeitando as porções indicadas pela roda dos alimentos.

Cereais Derivados e Tubérculos – 4 a 11 porções (28%)	Hortícolas – 3 a 5 porções (23%)	Fruta – 3 a 5 porções (20%)	Lacticínios e derivados – 2 a 3 porções (18%)	Carne, Pescado e ovos – 1,5 a 4,5 porções (5%)	Leguminosas – 1 a 2 porções (4%)	Gorduras – 1 a 3 porções (2%)
<ul style="list-style-type: none"> - 1 Pão (50g) - 1 Fatia fina de broa (70g) - 1 ½ Batata – tamanho médio (125g) - 5 Colheres de sopa de cereais de pequeno-almoço (35g) - 6 Bolachas – tipo Maria/água e sal (35g) - 2 Colheres de sopa de arroz/massa crus (35g) ou 4 Colheres de sopa de arroz/massa cozinhados (110g) 	<ul style="list-style-type: none"> - 2 Chávenas almoçadeiras de hortícolas crus (180g) - 1 Chávena almoçadeira de hortícolas cozinhadas (140g) 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 Peça de fruta – tamanho médio (160g) 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 Chávena almoçadeira de leite (250 ml) - 1 Iogurte líquido ou 1 e 1/2 iogurte sólido (200g) - 2 Fatias finas de queijo (40g) - ¼ Queijo fresco – tamanho médio (50g) - ½ Requeijão – tamanho médio (100g) 	<ul style="list-style-type: none"> - Carnes/pescado cru (30g) - Carnes/pescado cozinhados (25g) - 1 Ovo – tamanho médio 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 Colher de sopa de leguminosas secas cruas (25g) - 3 Colheres de sopa de leguminosas frescas cruas (80g) - 3 Colheres de sopa de leguminosas secas/frescas cozinhadas (80g) 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 Colher de sopa de azeite /óleo (10g) - 1 Colher de chá de banha (10g) - 4 Colheres de sopa de nata (30 ml) - 1 Colher de sobremesa de manteiga/margarina (15g)

Tabela 1 - Grupos da roda dos alimentos (Fonte: http://recursos.fitescola.dge.mec.pt/wp-content/uploads/2015/05/nutricao_06.pdf e <https://www.vidaativa.pt/a/porcoes-diarias-recomendadas-e-equivalentes-entre-alimentos/>)

Segundo a nutricionista Rita Lima, como refere no artigo presente no site *Vida Ativa*³, quando se olha para a roda dos alimentos e se pretende aplicá-la é importante ter em consideração alguns fatores, como a idade, o sexo, prática desportiva, a saúde, entre outros e como tal é necessário adaptá-la às necessidades de cada um. Para isso, devemos ter em atenção os grupos de alimentos da roda dos alimentos, tal como as porções a

³Fonte: (<https://www.vidaativa.pt/a/porcoes-diarias-recomendadas-e-equivalentes-entre-alimentos/>),

consumir diariamente e adaptá-las às nossas necessidades. Na tabela que se segue, estão presentes os grupos que pertencem à roda dos alimentos, assim como as porções que se devem ingerir diariamente e os valores a que equivale uma porção, para um cidadão no geral.

A alimentação mediterrânica é um tipo de dieta que visa promover uma alimentação equilibrada e completa, que proporcione, a quem a segue, vários benefícios a nível da saúde e qualidade de vida, com algumas características particulares. A dieta mediterrânica valida: o “consumo abundante de alimentos de origem vegetal (produtos hortícolas, fruta, cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas, frutos secos e oleaginosos); o consumo de produtos frescos da região, pouco processados e sazonais; o consumo de azeite como principal fonte de gordura; o consumo baixo a moderado de laticínios, sobretudo de queijo e iogurte; o consumo baixo e pouco frequente de carnes vermelhas; o consumo frequente de pescado; o consumo baixo a moderado de vinho, principalmente às refeições” (Lopes, 2018).

“A cozinha mediterrânica é uma cozinha simples que tem na sua base as sopas, os cozidos, os ensopados e as caldeiradas onde se incorporam os produtos hortícolas e as leguminosas, com quantidades modestas de carne e que usa como condimentos a cebola, o alho e as ervas aromáticas para enriquecer os seus sabores e aromas” (Lopes, *in* <http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/biblioteca/dm-o-que-el/>).

Segundo a Organização Mundial de Saúde, o consumo de ácidos gordos insaturados, como o azeite, ácidos gordos polinsaturados, como o ómega 3, proveniente do peixe e dos frutos secos, e de algum consumo de ácidos gordos saturados provenientes das carnes vermelhas, são ótimos nutrientes na proteção do cérebro de doenças cardiovasculares. Assim como o consumo de “vitaminas, minerais e substâncias com elevado potencial antioxidante” (Lopes, 2018), que podemos encontrar entre os produtos de origem vegetal, em três grupos da roda dos alimentos, hortícolas, frutas e leguminosas, contribuem para o combate de doenças neuro-degenerativas, cardiovasculares e cerebrovasculares e ainda no combate a vários tipos de cancro.

Como é visível na tabela n.º 1, o consumo de alimentos de origem vegetal deve ser superior ao consumo de alimentos de origem animal, pois é através deste consumo mais elevado de alimentos de origem vegetal que é possível existir uma “distribuição equilibrada do balanço energético diário”, uma vez que, segundo a OMS, a nossa energia

diária provém 55% a 60% de hidratos de carbono, “25 a 30% dos lípidos e 10 a 15% da proteína, sobretudo de origem vegetal (leguminosas e cereais)” (Lopes, 2018).

2. PRINCÍPIOS DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Como já referido anteriormente, ter uma alimentação saudável não requer ter uma alimentação monótona e ou restritiva, onde temos de excluir totalmente alguns alimentos e ingerir somente outros, como frutas e verduras, pelo contrário, quanto mais variada for a nossa alimentação melhor, pois os nutrientes existem em todos os alimentos, o que significa que quantos mais alimentos variados comermos, mais variedade de nutrientes consumimos.

É importante sim que no nosso dia alimentar consumamos principalmente produtos “hortícolas, frutos, cereais e leguminosas”, uma vez que são alimentos com um alto teor de vitaminas, fibras e sais minerais, porém, podemos não excluir totalmente aqueles alimentos que consideramos menos saudáveis, temos apenas de ter consciência de que esses alimentos não devem ser os alimentos base do nosso dia-a-dia se queremos ter uma alimentação saudável.

Num dia alimentar saudável, os alimentos muito processados industrialmente (ex.: refrigerantes, bolos, folhados, salgadinhos, aperitivos, produtos de salsicharia e charcutaria, etc.), podem ser consumidos desde que em pequenas proporções e com pouca frequência! (Candeias, Cabral, Silva, Morais, & Nunes, 2005, p. 20)

É também importante que saibamos consumir tanta energia como a que gastamos, ou seja, devemos saber ter “um equilíbrio entre a energia que se consome e a que se gasta” (Candeias, Cabral, Silva, Morais, & Nunes, 2005, p. 5), pois se consumimos mais do que aquilo que gastamos estamos a contribuir para o aumento da nossa massa gorda e por consequência para o aumento de peso. Por energia consumida entendemos as calorias que ingerimos em cada alimento, ao longo do dia, com isto quero dizer que, ao longo do nosso dia, nunca devemos consumir mais calorias do que aquelas que gastamos.

Segundo a Direção Geral de Saúde – DGS – a alimentação tem várias funções na vida do ser humano, podemos encontrar algumas no quadro que se segue:

Funções da alimentação de acordo com a DGS
- Assegura a sobrevivência do ser humano;
- Fornece energia e nutrientes necessários ao bom funcionamento do organismo;
- Contribui para a manutenção do nosso estado de saúde físico e mental;
- Desempenha um papel fundamental na prevenção de certas doenças. (ex.: obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes, certos tipos de cancro, etc.);
Contribui para o adequado crescimento e desenvolvimento das crianças e adolescente.

Tabela 2 - Funções da alimentação, de acordo com a GDS.

Tal como indica a DGS (Direção-Geral de Saúde, Nutrimento, 2018), podemos agrupar os nutrientes em vários grupos, tais como os hidratos de carbono, (glúcidos ou glícidos), os lípidos (gorduras), as proteínas, as fibras, as vitaminas, os sais minerais e a água. Os nutrientes, também chamados de nutrimentos, são compostos que resultam da decomposição dos alimentos que ingerimos com propriedades e características diferentes e é de acordo com essas propriedades e características que estes se podem agrupar nos grupos suprarreferidos (Direção Geral de Saúde, Nutrimento , 2018).

Como é conhecido, quer seja pela leitura de artigos de nutrição, quer seja por ouvirmos falar nas notícias ou nas redes sociais, cada pessoa tem uma necessidade energética diferente, ou seja, cada pessoa deve consumir um número de calorias diárias

Necessidades calóricas	Hidratos de carbono (55% do VET)	Proteínas (15% do VET)	Gorduras (30% do VET)
1500 calorias	825 calorias	225 calorias	450 calorias
1800 calorias	990 calorias	540 calorias	270 calorias
2000 calorias	1100 calorias	300 calorias	600 calorias
2200 calorias	1210 calorias	330 calorias	660 calorias
2500 calorias	1375 calorias	375 calorias	750 calorias

Tabela 3 - Necessidades nutricionais (Candeias, Emília Nunes, Cabral, & Silva, 2005, p. 13)

de acordo com a sua estrutura, no entanto, na idade adulta, os valores médios, para uma pessoa saudável, variam entre as 1800 e as 2500 calorias por dia, sendo que nas mulheres o valor deve estar entre os 1500 e os 1800, nunca baixando das 1200 calorias diárias e nos homens o valor de calorias a ingerir diariamente deve permanecer entre as 2000 e as 2500 calorias, nunca baixando das 1500, uma vez que se o consumo de calorias for a baixo do mínimo aconselhado as necessidades nutricionais essenciais podem ficar comprometidas. Na tabela abaixo, encontram-se as necessidades nutricionais por cada tipo de nutrientes e necessidade energética.

Segundo a DGS, os hidratos de carbono devem ser considerados a principal fonte onde vamos buscar energia e as proteínas a principal fonte de nutrientes essenciais para o bom funcionamento dos órgãos, músculos, pele e cabelo.

	Hidratos de carbono	Proteínas
Origem vegetal	Pão; massa; arroz; batatas; cereais; feijão; grão; ervilhas; etc..	Feijão e grão
Origem animal	Leite e iogurte	Peixe; carne; ovo; leite; queijo e iogurte.

Tabela 4 - Exemplos alimentícios de hidratos de carbono e proteínas de origem vegetal e animal.
(Candeias, Cabral, Silva, Morais, & Nunes, 2005, p. 8)

Ao contrário do que pensamos, os lípidos são também um nutriente essencial para a vida, no entanto, não devem ser consumidos em excesso, pois é um dos fatores que contribui, decisivamente, para vários tipos de doenças, as quais já foram referidos anteriormente – doenças cardiovasculares, obesidade, cancro, entre outras. – e devem ser selecionados antes de consumir. Existem, segundo a DGS, quatro tipos de gordura – saturada, colesterol, monoinsaturadas e polinsaturadas - sendo que as gorduras saturadas e colesterol são as mais prejudiciais para a nossa vida, podendo ser encontradas em alimentos de origem animal, ao contrário das gorduras monoinsaturadas, que podemos encontrar, por exemplo, no azeite, e polinsaturadas que podem ser encontradas principalmente em alimentos de origem vegetal e na gordura do peixe.

Para além dos nutrientes referidos até então, temos também as fibras alimentares que podemos encontrar facilmente nos alimentos de origem vegetal. As fibras alimentares, são, segundo a DGS , um conjunto de nutrientes “que o organismo não consegue digerir e que, portanto, não são absorvidas” (Candeias, Cabral, Silva, Morais,

& Nunes, 2005, p. 10), mas, operam no “processo digestivo, contribuindo para um bom transito alimentar” (Candeias, Cabral, Silva, Morais, & Nunes, 2005, p. 10). Quando o consumo deste conjunto de substâncias se encontra em défice, o organismo está mais exposto a de doenças como, por exemplo, a obstipação.

Não nos podemos também esquecer da importância das vitaminas e dos sais minerais, pois sem estes micronutrientes as reações químicas que ocorrem em todo o organismo do ser humano estariam desreguladas. Tal como não nos podemos esquecer da água, que é parte maioritária no nosso corpo – cerca de 70% - e que sem ela o corpo humano não consegue funcionar e podem originar-se desequilíbrios que podem conduzir-nos à morte, como a desidratação extrema.

A Direção Geral de Saúde, recomenda a realização de cinco refeições diárias – pequeno-almoço, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar –, a ingestão de uma peça de fruta pelo menos no pequeno-almoço, almoço e jantar, a iniciar as principais refeições – almoço e jantar – com sopa, a preparar as refeições principais com pratos “coloridos”, com uma porção de hidratos, outra de hortícolas e outra de carne/peixe, e que nunca sejam excedidas 3:30h de intervalo entre as refeições

Para além dos cuidados referidos no parágrafo anterior, é importante estarmos atentos aos rótulos na hora de comprar um produto, assim como na sua data de validade e lista de ingredientes. Hoje em dia, já podemos consultar o “semáforo nutricional” (figura 4) para perceber se o produto que temos diante de nós pode contribuir ou não positivamente para a nossa saúde.



Figura 4 - Semáforo nutricional de acordo com a DGS (fonte: <https://nutrimento.pt/noticias/descodificador-de-rotulos/>)

Sendo que os produtos que estiverem maioritariamente na zona verde são os mais benéficos para a nossa saúde e os que se encontram na zona vermelha são os que mais devemos evitar.

A OMS, alerta ainda para o consumo dos alimentos processados ricos em açúcares, sal, gorduras saturadas e transgénicas, para a prevenção e controlo de doenças como excesso de peso, implementando estratégias como: “restrição na comercialização de alimentos e bebidas pouco saudáveis para crianças; regulamento de ambientes alimentares escolares (programas de alimentação e alimentos e bebidas vendidos nas escolas); uso de rótulos na parte frontal das embalagens; definição de políticas fiscais para limitar o consumo de alimentos não saudáveis; identificação de alimentos a serem fornecidos por programas sociais para grupos vulneráveis” (Organização Pan-Americana da Saúde - OMS, 2016)”.

Alimentos Processados	Alimentos Ultraprocessados
<ul style="list-style-type: none"> ○ Cenoura, pepino, ervilhas, couve-flor conservadas em salmoura ou em sal e vinagre; ○ Concentrados ou extratos de tomate; <ul style="list-style-type: none"> ○ Frutas em calda; ○ Frutas cristalizadas; ○ Carnes secas; ○ Sardinhas e atum enlatados; <ul style="list-style-type: none"> ○ Pão de forma; ○ (...) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Doces e salgados de pacote; <ul style="list-style-type: none"> ○ Biscoitos; ○ Gomas; ○ Cereais açucarados; ○ Refeições instantâneas; ○ Alimentos desidratados; ○ Pratos pré-preparados; ○ Bebidas energéticas; <ul style="list-style-type: none"> ○ (...)

Figura 5 - Alimentos processados e ultraprocessados (Organização Pan-Americana da Saúde - OMS, 2016)

3. PRINCIPAIS ERROS ALIMENTARES

Em primeiro lugar devemos entender o que é um erro alimentar, é considerado que estamos a cometer um erro alimentar quando seguimos uma dieta alimentar totalmente oposta àquela sugerida pela direção geral de saúde e desfasada da roda dos alimentos proposta, ou seja, quando temos, por exemplo, por base uma alimentação baseada em fritos e doces estamos a cometer um erro, grande, na nossa alimentação, uma vez que estamos a contribuir, de uma forma grave, para o desgaste da nossa saúde e para o aparecimento de doenças. Contudo, não são só as doenças que nos devem preocupar, ter um estilo de vida ativo e saudável, ter uma boa autoestima, e sentirmo-nos bem connosco próprios é também importante para sermos pessoas saudáveis.

Entre os principais erros alimentares mais comuns na sociedade portuguesa podemos encontrar, o consumo de alimentos pouco variados, o elevado consumo de sal, açúcar e gorduras saturadas, baixo consumo de alimentos ricos em fibras, baixo consumo de peixe, alto consumo de carne de porco, baixo consumo de produtos hortícolas e de frutas, baixo consumo de água, e ainda os enormes intervalos entre cada refeição (Mateus, 2015).

O facto de realizarmos intervalos muito grandes entre as refeições pode originar doenças como gastrites, úlceras gástricas ou duodenais, uma vez que quando o estômago está muito tempo vazio o ácido proveniente do suco gástrico entra em contacto com a parede gástrica (Aguiar, 2001, p. 168). Estarmos muitas horas sem comer também influencia o aumento de peso, pois, ao contrário do que se pensa, quando queremos manter o peso equilibrado devemos comer em intervalos de poucas horas, pequenas quantidades de alimentos, sendo que, quando estamos muito tempo sem ingerir alimentos, quando os vamos ingerir o nosso organismo absorve principalmente os açúcares e as gorduras dos alimentos, uma vez que se encontra em falência de nutrientes.

4. DOENÇAS PROVENIENTES DE UMA MÁ ALIMENTAÇÃO

São várias as doenças que podem surgir de uma má alimentação, no entanto, a obesidade e a desnutrição são as que mais preocupam a DGS (Direção-Geral de Saúde, Alimentação Saudável - Escolas, 2018). Pois, hoje em dia, é tão importante dar atenção tanto à subnutrição como à sobrenutrição. O que antigamente era o caso mais alarmante – subnutrição – está atualmente equiparada à sobrenutrição, de onde provém a grande doença que mais afeta as crianças, a obesidade, estimando-se que cerca de 30% dos jovens em idade escolar são obesos (Direção-Geral de Saúde, Alimentação Saudável - Escolas, 2018).

A obesidade é atualmente conhecida como a epidemia do século XXI (OMS) sendo a segunda principal causa de morte no mundo que se pode prevenir, a seguir ao tabaco (APCOI, s.d.). Existem diversos fatores que podem condicionar esta doença, como por exemplo, a hereditariedade, uma criança proveniente de pais com obesidade tem 70% a 80% de probabilidades de se sofrer da mesma doença (Carmo, 1997). Uma vez que a hereditariedade também se relaciona com a transmissão de valores, se os valores que família transmite aos descendentes sobre a alimentação não forem os mais corretos, a aquisição de hábitos alimentares saudáveis poderá encontra-se em défice, pois, a criança

encontra-se, provavelmente, submetida a hábitos de excessos alimentares e de ingestão de comidas hipercalóricas (Carmo, 1997). Contudo estes dois aspetos são apenas uma parte do problema, sendo que um dos mais importantes fatores que contribuem para a obesidade – mesmo nas crianças – é a inatividade (Bosanko, 1989). De acordo com Bosanko (1989), a prática de exercício ajuda a criança a gastar energia e assim a equilibrar a ingestão alimentar, sendo que, muitas vezes a obesidade na infância é um ponto de partida para que se sofra obesidade na fase adulta e uma maior predisposição para doenças cardiovasculares. Como tal, é importante as famílias incluírem os mais novos em atividades que implicam exercício (Bosanko, 1989).

Segundo dados recolhidos pela APCOI (2013-2014) – Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil – cerca de 33,3% crianças portuguesas entre os 2 e os 12 anos têm excesso de peso e 16,8% destas são obesas (APCOI, s.d.). Esta epidemia tem vindo a crescer, e com ela surgem outras patologias como o colesterol, doenças cardiovasculares, apneia, embolismo pulmonar e diferentes tipos de cancro que se têm vindo a desenvolver. Para além destas consequências, aparecem outras secundárias, mas não menos preocupantes, dadas a nível emocional, como depressões, baixa autoestima, desânimo e ainda o *bullying* (APCOI, s.d.).

O consumo de *fast food* é apontado como um dos maiores problemas associados ao desenvolvimento desta epidemia pelo que a realização deste projeto pretende alertar e demonstrar que podemos fazer refeições deliciosas e saudáveis em pouco tempo.

O apetite, a antecipação agradável que se sente antes de comer uma refeição (Bosanko, 1989), associa-se à fome para garantir a ingestão de alimento. Esta garantia nem sempre é controlada pelo organismo o que determina que a pessoa sinta tanta ou nenhuma necessidade de se alimentar. Na verdade, quando se opta por um estilo de vida ativo, ou seja, do qual a atividade física faça parte, podemos suprimir o apetite (ibidem), ou seja, sentimos uma menor necessidade de ingerir alimentos e assim podemos controlar melhor os valores nutricionais de que precisamos.

A maior parte dos alimentos, geradores da nossa massa gorda, são constituídos, sobretudo, por açúcares e gorduras, contudo é este último a que devemos prestar mais atenção: 1gr de gordura tem 9 calorias. A quantidade de calorias que cada pessoa deve ingerir, como já referido anteriormente, varia de acordo com a idade, sexo e o nível de

exercício físico que a pessoa pratica e quando essa quantidade não é respeitada, o organismo irá armazenar esse excesso no organismo o que conduz ao excesso de peso.

A prevenção e o controlo do excesso de peso e obesidade, deve incidir-se com base num programa alimentar equilibrado e de baixo nível calórico, sendo para isso necessário dar uma maior preferência ao azeite, reduzir o consumo de carnes vermelhas e de ovos, evitar o consumo de refrigerantes, entre outros. Outro dos pilares fundamentais para a prevenção ou controlo da obesidade é a prática de exercício físico.

De modo a prevenir este problema deve-se ainda proporcionar às crianças um programa educativo que desenvolva as ideias acima descritas.

Segundo a DGS, é mais importante prevenir a obesidade do que propriamente tratá-la, sendo que a obesidade é uma doença considerada crónica e como tal requer estratégias de combate que funcionem a longo prazo, quer no seu controlo como na sua prevenção.

Ao contrário da sobrenutrição a subnutrição é causada por uma alimentação carenciada de nutrientes, quando as pessoas consomem principalmente lípidos e hidratos de carbono, o que torna a sua dieta alimentar muito pobre em fruta, legumes e carne, não fornecendo, assim, os elementos essenciais, como vitaminas e minerais necessários para o bom funcionamento do organismo, sendo que também poderá ser devido à falta de alimentos, como o leite, carne e o peixe. É importante referir que a subnutrição não é equivalente ao não se alimentar e não provém de situações de fome, a subnutrição é, como referido anteriormente, a carência de nutrientes na alimentação.

Para uma criança com idade inferior a dois anos, a alimentação é um fator importante e decisivo para o desenvolvimento físico e mental. Crianças que se encontram num estado de desnutrição vão adquirir vários problemas, entre eles, um sistema imunitário fragilizado.

De acordo com a OMS (Médicos sem Fronteiras, 2018), podemos encontrar vários sintomas de subnutrição. Nas crianças a subnutrição pode ser refletida na falta de concentração, mudanças de comportamento, irritação, ansiedade ou letargia, mudanças no cabelo, crescimento atrofiado.

A alimentação é um fator determinante para qualquer ser humano, quer para um crescimento e desenvolvimento adequado enquanto somos crianças e jovens, quer na prevenção de doenças ao longo de toda a vida. Contudo, a ingestão de nutrientes necessários ao nosso organismo requer alguns cuidados, ou seja, deve ser feita de um modo consciente e informado.

Para a criança crescer saudável, precisa, tal como os adultos, de nutrientes. Nutrientes esses que podem ser encontrados em todos os grupos alimentares. Proteínas, gorduras, hidratos de carbono, fibras, vitaminas e minerais, são essenciais para o crescimento saudável. Quando os alimentos não são devidamente escolhidos pode haver um défice na alimentação da criança que poderá originar doenças e em casos extremos poderá levar à morte, sendo que uma criança quando tem uma alimentação saudável tem um organismo mais forte e um sistema imunitário mais resistente a infeções.

Segundo Louise Lambert-Lagacé (Lambert-Lagacé, 2000), existem várias características que podemos observar numa criança mal alimentada, tais como: má dentição, pele danificada, má estrutura óssea, défice de crescimento e ainda adoecer com frequência. A autora afirma ainda, que uma criança, que, por exemplo, não toma o pequeno-almoço antes de ir para a escola tem um rendimento escolar inferior em comparação aos colegas que tomam o pequeno-almoço.

Tal como os adultos, as crianças devem ter uma alimentação variada e equilibrada, com base nos produtos hortícolas, nas frutas, nos hidratos de carbono, como o arroz e a massa, nas carnes de aves e no peixe, em vez de uma alimentação baseada nos excessos de gorduras saturadas e de açúcar. É importante, segundo Louise Lambert-Lagacé (2000), que os vários tipos de alimentos sejam apresentados à criança desde tenra idade, pois “a abertura de espírito necessária para aceitar novos alimentos cultiva-se desde a infância” (Lambert-Lagacé, 2000, p. 15), sendo que quanto mais variedade de alimentos forem apresentados à criança, mais chances esta tem de no futuro conseguir ter uma boa alimentação.

5. ALIMENTAÇÃO NAS ESCOLAS

A alimentação saudável é um tema muito abordado nos dias de hoje no seio escolar, pois cada vez mais se dá importância a que as crianças cresçam de forma saudável no que toca à alimentação. A educação alimentar é importante desde que as crianças

entram na creche, pois, tal como dito anteriormente, quanto mais cedo as crianças estiverem predispostas aos vários tipos de alimentos, mais facilmente estas terão uma alimentação saudável e equilibrada no futuro.

Por educação alimentar entende-se “um campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersectorial e multiprofissional que visa promover a prática autónoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis” (Ministério do Desenvolvimento Social, 2018). Nas escolas portuguesas a educação alimentar existe, segundo as autoras de *Infância e Determinantes de Saúde: Educação para uma alimentação saudável* (Silva, Costa, Folgado, & Alves, 2011), de duas formas; de forma informativa e de forma educativa, no entanto estas duas vertentes têm um único objetivo em comum, incentivar a prática de hábitos alimentares saudáveis, e motivar para a utilização dos mesmos, para tal é importante que pais e encarregados de educação sejam exemplo e cuidem do seu dia alimentar como querem que os alunos cuidem. Contudo, sabemos que é um processo complicado, uma vez que a sociedade ainda coloca alguma resistência à mudança de hábitos, por isso, é importante que o processo de educar para melhor comer seja contínuo.

5.1. Padrões alimentares

Tal como afirma a DGS (Direção-Geral de Saúde, Alimentação Saudável - Escolas, 2018), a escola é um meio muito importante para a promoção de saúde diante dos mais novos e, como não podia deixar de ser, é um ótimo meio de promoção de bons hábitos alimentares. Como tal é importante que a escola tenha papel ativo na capacitação dos alunos na escolha de hábitos alimentares saudáveis, ou seja, é importante a escola fornecer aos alunos alimentos saudáveis para que estes na hora de tomar a decisão entre comer de uma forma mais saudável ou menos saudável possam escolher alimentar-se de forma saudável, mesmo que de casa não consigam trazer alimentos saudáveis. Se o meio envolvente tiver disponível, para consumo dos alunos, alimentos saudáveis, a probabilidade de os alunos praticarem uma alimentação saudável e equilibrada é maior, agora se a escola não der esta possibilidade aos alunos, a probabilidade de estes serem saudáveis reduz.

Atualmente existem vários documentos orientadores que as escolas podem seguir de modo a promover a saúde alimentar no meio escolar, entre eles encontram-se: *Educação Alimentar em meio escolar; Orientações para bufetes escolares; Orientações*

sobre ementas e refeitórios escolares 2013/2014; e ainda *Hidratação adequada em meio escolar*.

No que diz respeito ao documento enumerado em segundo lugar *Orientações para bufetes escolares*, está disponível uma lista de géneros alimentícios que a escola deve disponibilizar aos alunos, e restante comunidade educativa, assim como outras duas listas de géneros alimentícios que devem evitar disponibilizar, alguns destes devem ser limitados e outros não devem ser, de todo, disponibilizados. Seguem-se as três listas, disponibilizadas no documento, adaptadas em forma de tabela, com os géneros alimentícios e os tipos de alimentos a disponibilizar, a limitar e a não disponibilizar.

Géneros alimentícios a promover	Tipo de alimentos
Lacticínios	- Leite simples, meio-gordo “branco”; - Iogurtes naturais; - Iogurtes líquidos ou sólidos sem presença de edulcorante; -Queijos com um teor de gordura não superior a 45%.
Fruta	- Fruta da época e de produção local; -Fruta com origem num dos seguintes modelos: Produção Integrada (PRODI), Proteção Integrada (PI), Modo de Produção Biológico (MPB), Denominação de Origem Protegida (DOP), Indicação Geográfica Protegida (IGP); - Fruta não processada e/ou transformada.
Hortícolas	S/D
Pão (sandes sempre enriquecidas com hortícolas)	- Pão de mistura; - Pão elaborado com farinhas escuras, nomeadamente T-80 e T-110 (farinhas semi-integrais) e T- 150 (farinha integral). Podem conter ainda: queijo (curado ou fresco); - fiambre (de preferência de aves); - ovo cozido pasteurizado; - atum (de preferência conservado em água); - carne assada (desde que as condições o permitam)
Monodoses de fruta líquida com semelhança nutricional à peça de fruta;	- Dose de referência: até 110 ml; - Teor de fruta maior ou igual a 70%; - Sem adição de edulcorantes ou açúcares; -Sem corantes, conservantes ou outros aditivos artificiais.
Sumos de fruta naturais, a espremer no momento	Dose de referência: até 250 ml.
Sumos “100%”, sem açúcares e/ou edulcorantes adicionados;	Dose de referência: até 250 ml.
Bebidas que contenham pelo menos 70% de sumo de fruta e/ou hortícolas sem açúcares e/ou edulcorantes adicionados;	Dose de referência: até 250 ml.
Tisanas e infusões.	S/D
Água	

Tabela 5 - Géneros alimentícios a promover nos bufetes escolares

Géneros alimentícios a limitar	Tipo de alimentos
- Bolachas/Biscoitos	- Porção de referência: inferior a 56g; -Deverá ser dada preferência a bolachas “secas”, sem cremes nem recheios, do tipo “maria” /“torrada”, integral (de trigo), “água e sal”, “cream craker”.
- Barritas de cereais	- Porção de referência: inferior a 56g.
- Unidoses de cereais de pequeno-almoço com cereais integrais	- Embalagens ou porção até 45 g.
- Bolos “à fatia”	- Porção de referência: 84 a 112 g; - Deverá ser dada preferência a bolos confeccionados na própria escola, onde os elementos responsáveis pela manipulação e confeção de alimentos deverão ter o cuidado de minimizar o teor de açúcar e o teor e tipo de gorduras recomendadas. Estes bolos podem ser enriquecidos com alguns sumos ou raspas de fruta, bem como pequenas doses de frutos secos.
- Bolos com ou sem creme	- Incluem-se neste grupo bolo de arroz, croissant não folhado, lanche/merenda, pastel de nata, bom bocado, queque, entre outros.
- Manteiga	S/D
- Cremes para barrar	S/D
- Marmelada e compotas com teores de pelo menos 50% de fruta	S/D
- Gelados de leite e/ou fruta e sorvete	- Porção de referência: até 100g; - Estes produtos não deverão ultrapassar os valores de referência de 190 kcal por dose/unidade.
- Néctares de fruta com um valor de fruta entre os 25% e os 50%	- Porção de referência: até 250ml; - Deverão ter: teor de fruta entre os 25 e os 50%; sem adição de edulcorantes.
- Chocolates	- Preferir aqueles com maior teor em cacau, sem recheios, em embalagens de até 50 g e num máximo de 3 variedades.

Tabela 6 - Géneros alimentícios a limitar nos bufetes escolares

Géneros alimentícios a não disponibilizar	Tipo de alimentos
- Salgados	- Rissóis; - croquetes; - pastéis de bacalhau; - chamuscas; - frigideiras, pasteis de massa tenra, e produtos afins;
- Pastelaria	- Palmiers, jesuítas, mil folhas, bola de Berlim, donuts, (...)
- Charcutaria	- Chouriço, salsicha, entre outros produtos de charcutaria ricos em lípidos e sal.
- Molhos	- Maioneses, ketchup, condimentos de mostardas e outros molhos.
- Refrigerantes	- Bebidas como cola, ice tea, águas aromatizadas, preparados de refrigerantes, bebidas energéticas e bebidas desportivas.
- Gelados de água	
- Doces	- Marmelada, geleias e compotas com teor de açúcares superior a 50%.

- “Guloseimas”	- Rebuçados, caramelos, chupas, pastilhas elásticas e gomas;
- “Snacks”	- Tiras de milho, batatas fritas, aperitivos e pipocas doces ou salgadas.
- Refeições rápidas	- Hambúrgueres, cachorros quentes e pizzas.
- Chocolates	- Embalagens superiores a 50 g
- Bolachas e biscoitos	- Com cobertura e/ou recheados, bem como as “secas” que contenham, por cada 100 g, um teor de lípidos superior a 20 g e/ou um teor de açúcares superior a 20 g.

Tabela 7 - Géneros alimentícios a não disponibilizar nos bufetes escolares

De acordo com estas orientações cada género alimentício tem as suas características, na tabela abaixo estão representadas as características referentes a cada grupo de géneros alimentícios referidos anteriormente.

Géneros Alimentícios		
A promover	A limitar	A não disponibilizar
–Baixo teor de açúcares, sobretudo adicionados e de absorção rápida; –Reduzido teor de gorduras (lípidos), sobretudo saturadas; –Elevado teor de fibras e de antioxidantes; –Reduzido teor de sódio.	–Reduzido teor de gorduras (lípidos), sobretudo saturadas; –Valor energético inferior ou igual a 250 Kcal por género alimentício; –Máximo 35% do peso proveniente de açúcares ou 18 g de açúcares (com exclusão dos açúcares contidos naturalmente nos alimentos como fruta, vegetais, produtos lácteos ...); –Máximo 30-35% do valor energético proveniente dos lípidos ou o máximo de 9 g de lípidos; –Máximo 10% do valor energético proveniente de ácidos gordos saturados e trans ou o máximo de 2,5 g de ácidos gordos e trans; –Máximo 360 mg de sódio (0,9 g de sal) por 100 g de alimento/bebida.	–Elevado teor de açúcares, sobretudo adicionados e de absorção rápida; –Elevado teor de gorduras (lípidos), sobretudo saturadas e/ou de adição; –Reduzido ou mesmo nulo teor de fibras; –Excessivo teor de sódio; –Presença de edulcorantes e/ou corantes e conservantes em doses significativas.

Tabela 8 - Características de cada tipo de géneros alimentícios

Embora existam alguns documentos onde as escolas se podem basear de modo a promover a educação alimentar no âmbito da educação para a saúde, as refeições que os alunos fazem na escola ainda é de grande preocupação para a Organização Mundial de Saúde e para a União Europeia, uma vez que a escola é onde os alunos passam a maior

parte do tempo e onde fazem a maior parte das suas refeições. Contudo, não é só a escola que detém a responsabilidade total de educar os alunos para que sejam capazes de escolher seguir uma alimentação saudável, os pais e encarregados de educação também devem intervir a esse favor. Desde cedo, é importante que pais e encarregados de educação sejam capazes de transmitir aos filhos/educandos conhecimentos que os ajudem na escolha de uma alimentação mais saudável, assim como servirem de exemplo, tendo eles próprios uma alimentação saudável e equilibrada.

De modo a melhor promover a educação alimentar no meio escolar foi criado um programa de alimentação saudável em saúde escolar, também conhecido como PASSE, visando “a correção das escolhas alimentares feitas pelos alunos, ao proporcionar o desenvolvimento do autoconceito e autoimagem, de atitudes salutogénicas e de competências de tomada de decisão” (Departamento de Saúde Pública ARS Norte, S/D), ao mesmo tempo que promove a alimentação saudável dentro e fora da escola, tentando dessa forma que toda a comunidade seja promotora de comportamentos alimentares saudáveis.

Segundo os autores deste programa, o PASSE está envolvido nas cinco dimensões das escolas promotoras de saúde, sendo estas: dimensão organizacional; dimensão curricular; dimensão ecológica; dimensão comunitária e dimensão psicossocial.

Para além do programa PASSE, existem muitos outros projetos e programas disponíveis para a promoção de um estilo de vida saudável. No site da Direção Geral de Saúde, podemos encontrar inúmeros programas que podemos por em prática, no entanto apenas citarei alguns que estão disponíveis a ser aplicados no âmbito escolar.

Entre os vários programas e projetos disponibilizados podemos encontrar, por exemplo, o programa *PERA – Programa Escolar de Reforço Alimentar*, com o objetivo de ajudar os alunos mais carenciados, identificados nas escolas, tentando “suprimir carências alimentares detetadas em alunos(as) que frequentam as escolas públicas” (Direção-Geral de Saúde, PERA – Programa Escolar de Reforço Alimentar, 2018), fornecendo a primeira refeição do dia aos alunos carenciados e alertando as famílias para a importância desta refeição; o projeto “Alimentação Saudável nas Escolas”, com o objetivo geral de promover a alimentação saudável a toda a comunidade escolar, através de palestras, jogos, ações de Informação/ sensibilização, workshops, entre outras atividades; ou ainda o Projeto “A Minha Lancheira”, que como o nome indica, visa ajudar

os alunos e encarregados de educação a escolherem os melhores alimentos para as refeições intercalares, os lanches, dando mais importância ao pão, ao leite e à fruta e menos ênfase aos doces e refrigerantes. Existem mais programas e projetos que podem ser consultados no site e aplicados na nossa prática educativa.

Para além dos programas disponibilizados pela Direção Geral de Saúde, alguns municípios também promovem a educação alimentar e os hábitos alimentares saudáveis através de programas criados diretamente para as escolas do município. A Câmara Municipal de Setúbal promove dois projetos direcionados às escolas de 1.º ciclo e ensino pré-escolar com o objetivo de estimular a adoção de hábitos saudáveis a toda a comunidade escolar, com principal enfoque nas crianças. O município promove um programa de educação alimentar onde proporciona ações de sensibilização e workshops, como por exemplo, “Pequeno almoço saudável”, “Lanches Saudáveis”, “Amigos da Sopa”, “Super Saudável”, “Crescer Saudável” e “Amigos dos Hortícolas” (Câmara Municipal de Setúbal, 2018), de modo a promover hábitos e estilos de vida saudáveis a toda a comunidade escolar.

O município de Setúbal conta ainda com uma parceria com a Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil, que em conjunto promovem o Projeto “Heróis da Fruta – lanche escolar saudável”, um programa motivacional de saúde com o objetivo de “incentivar o consumo de fruta e a prevenir a obesidade infantil” (Câmara Municipal de Setúbal, 2018).

A Câmara Municipal de Alcochete aderiu, no ano de 2018, ao projeto “Os super saudáveis” promovido pela liga portuguesa contra o cancro, com o objetivo de incentivar as crianças a seguir uma alimentação saudável, alertando-as para a sua importância e promovendo para que estas se alimentem de forma diversificada, evitando desse modo os alimentos processados (Câmara Municipal de Alcochete, 2018). Este projeto é dirigido às escolas de 1.º ciclo do ensino básico, consistindo num jogo, onde cada participante coleciona cartas, a fim de adquirir conhecimentos e boas práticas de alimentação saudável com os restantes colegas, pais e professores. No final do projeto, datado para dia 23 de maio de 2018, cada aluno deverá ter 15 cartas, diferentes, com diferentes superpoderes, de acordo com o grupo da roda dos alimentos a que pertence. É da responsabilidade da autarquia apresentar e introduzir um novo alimento, na hora de almoço, todas as semanas durante o decorrer do projeto, e da responsabilidade dos encarregados de educação

cumprir o mesmo protocolo ao lanche. Por exemplo, na terceira semana do projeto, a autarquia introduziu o kiwi na hora de almoço e na hora do lanche os encarregados de educação introduziram o amendoim (Câmara Municipal de Alcochete, 2018). Em anexo, encontra-se um documento informativo do projeto, entregue aos alunos e encarregados de educação do município (anexo n.º1).

Para além dos programas e projetos já existentes, e dos currículos escolares, a alimentação está presente também no nosso quotidiano e no das crianças. Está presente, por exemplo, em livros infantis como *A menina que não gostava de fruta*, de Cidália Fernandes, *A Sopa Verde*, de Chico, *A que sabe esta história?*, de Vítor Sobral, *Petra*, da autora Helga Banch, entre outros.

Tal como na nossa cultura, sendo que o contexto cultural e social são quem mais contribuem para a existência do padrão alimentar na comunidade, tendo os padrões alimentares que conhecemos hoje vindo a ser transmitidos ao longo de várias gerações. É dada também relevância a todos os processos de produção, transformação, transporte, confeção e conservação, uma vez que estes também fazem parte da nossa cultura, sendo considerados aspetos essenciais da comunidade (Pinho, Rodrigues, Franchini, & Graça, 2015, p. 14 e 15). Além do contributo que o contexto cultural e social dá aos padrões alimentares, é igualmente importante para os benefícios na área da saúde, por exemplo, comer em pequenos intervalos de tempo, com horários regulares, promove uma melhor digestão e regulação da quantidade de alimentos que ingerimos. Porém, esta prática tem vindo a ficar um pouco perdida, pois, por consequência das vidas muito atarefadas que a comunidade muitas vezes tem esta prática tende a ficar mais difícil de cumprir, levando muitas vezes a que se consuma alimentos menos ricos nutricionalmente e mais ricos energeticamente (Pinho, Rodrigues, Franchini, & Graça, 2015, p. 15).

O facto de a alimentação estar muito presente no nosso quotidiano, como demonstrado nos parágrafos anteriores, estando presente nos livros, na nossa cultura, no nosso dia-à-dia, como por exemplo nos programas de televisão, nos anúncios, nas redes sociais, nas revistas, na rádio, entre outras coisas que nos rodeiam e que estamos em contacto diariamente, torna o tema da alimentação multidimensional e por isso torna-a mais inteligível de ser falada, lecionada, de uma forma interdisciplinar, como veremos mais adiante no próximo ponto, *Abordagem no 1º Ciclo*.

6. ABORDAGEM NO 1.º CICLO

A educação alimentar no âmbito de educação para a saúde é abordada, no currículo, no decorrer do 1.º ciclo do ensino básico, na área de Estudo do Meio. Começando por analisar o currículo de Estudo do Meio, podemos constatar que o tema, ou capacidades que o aluno deve adquirir para tomar decisões sobre o mesmo, estão presente logo em alguns dos objetivos gerais do programa, tais como: “1 - estruturar o conhecimento de si próprio, desenvolvendo atitudes de autoestima e autoconfiança e valorizando a sua identidade e raízes; 3 – identificar os principais elementos do Meio Social envolvente (...) comparando e relacionando as suas principais características; 4 – identificar problemas concretos relativos ao seu meio e colaborar em ações ligadas à melhoria do seu quadro de vida; 7 – selecionar diferentes fontes de informação (...) e utilizar diversas formas de recolha e de tratamento de dados simples (...); 9 – desenvolver hábitos de higiene pessoal e de vida saudável utilizando regras básicas de segurança e assumindo uma atitude atenta em relação ao consumo.” (Ministério da Educação, 2012, p. 103 e 104). Mais adiante, no decorrer do programa, o tema da alimentação pode encontrar-se explicitamente referido no Bloco 1 – *À Descoberta de Si mesmo*”, onde se pretende “que os alunos estruturem o conhecimento de si próprios, desenvolvendo, ao mesmo tempo, atitudes de autoestima e autoconfiança e de valorização da sua identidade e das suas raízes” (Ministério da Educação, 2012, p. 105).

No 1.º ano de escolaridade o aluno deve adquirir conhecimentos de modo a ser capaz de aplicar normas de higiene do corpo, como lavar as mãos antes das refeições e de lavar os dentes, após as refeições; “conhecer normas de higiene alimentar (importância de uma alimentação variada, lavar bem os alimentos que se consomem crus, desvantagens do consumo excessivo de doces, refrigerantes...)” (Ministério da Educação, 2012, p. 106); ser capaz de perceber que para ter um estilo de vida saudável não basta ter uma alimentação saudável, é importante também a prática de exercício físico. No 2.º ano, o aluno deve ser capaz de aplicar as normas de higiene alimentar já aprendidas, e adquirir novas aprendizagens, sobre alimentos indesejáveis a uma vida saudável, os prazos de validade dos alimentos e os seus rótulos, a importância do consumo de água e de como a água potável é imprescindível para a sobrevivência do ser humano. No 3.º ano deve adquirir novas aprendizagens que lhe possibilitem entender as funções vitais, como a função digestiva, respiratória, excretora, entre outras, “identificar os fenómenos relacionados com algumas das funções vitais: digestão (sensação de fome,

enfartamento...)", "reconhecer situações agradáveis e desagradáveis e diferentes possibilidades de reação", como por exemplo, à fome (Ministério da Educação, 2012, p. 108). No 4º e último ano de escolaridade não está explícito nenhum objetivo com base na educação alimentar, no entanto, é importante continuar o processo com os alunos de forma a que estes não esqueçam as aprendizagens já efetuada e para que as continuem a aplicar no dia-à-dia, para isso podemos, por exemplo, incluir a educação alimentar na abordagem de outras áreas curriculares.

Contudo, se estudarmos o programa curricular de Estudo do Meio aprofundadamente, podemos encontrar o tema da alimentação implicitamente nos outros blocos do programa, por exemplo, podemos trabalhá-lo no bloco 6 – "*À descoberta das inter-relações entre a natureza e a sociedade*", na abordagem das principais atividades produtivas nacionais. No terminar do 1.º ciclo, é imprescindível que os alunos sejam capazes de reconhecer que "a sobrevivência e o bem-estar humano dependem de hábitos individuais de alimentação equilibrada, de higiene, de actividade física e de regras de segurança e de prevenção" (Ministério da Educação Básica - Departamento de Ed, 2002, p. 83).

Hoje em dia já há diversas informações a que as crianças podem ter acesso, inúmeras formas lúdicas de cativar a criança a ter uma boa alimentação, como jogos, livros e até sites interativos onde as crianças podem aprender o que é tomado como certo e errado numa alimentação saudável. Por exemplo, no site da Direção Geral de Saúde, existe uma página web onde podemos encontrar a rodo dos alimentos, baseada na dieta mediterrânica, de uma forma interativa⁴, e explorar os diferentes grupos de alimentos que caracterizam o padrão alimentar desta dieta.

Para além das aprendizagens dos conteúdos programáticos os alunos em idade escolar devem também adquirir outras aprendizagens, designadas pela Direção Geral Educação como aprendizagens essenciais, sendo estas divididas em três categorias – capacidades, atitudes e valores. Aquando do término da escolaridade obrigatória os alunos deverão ter adquirido aprendizagens que os tornem capazes de ser cidadãos ativos na nossa sociedade. Ao longo do percurso de estudante, os alunos deverão estar devidamente aptos na "(a) aquisição de sólidos conhecimentos; (b) capacidade de uso de

⁴ <http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/roda-dos-alimentos-mediterranica/>

processos eficazes de aceder ao conhecimento; (c) capacidade adquirida da sua mobilização; e (d) apropriação de atitudes, quer quanto ao próprio conhecimento, quer quanto à componente social e cidadã” (Roldão, Peralta, & Martins, 2017, p. 7). Ao longo do decorrer do estudos, os alunos deverão progredir nas diferentes áreas curriculares, ficando capacitados para: saber “conteúdos de conhecimento disciplinar estruturado, indispensáveis, articulados concetualmente, relevantes e significativos”; trabalhar para ativar esse conhecimento, ou seja, realizar as “operações/ações necessárias para aprender” e demonstrar as aprendizagens adquiridas, demonstrando-o para uma disciplina em específico e articulando os saberes entre as várias disciplinas, de uma forma horizontal (Roldão, Peralta, & Martins, 2017, p. 8).

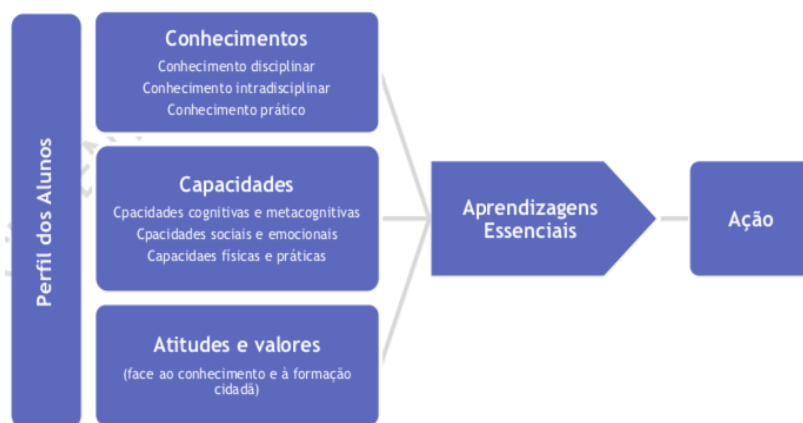


Figura 6 - Aprendizagens essenciais – síntese. (Roldão, Peralta, & Martins, 2017, p. 9)

No que diz respeito à interdisciplinaridade, esta é uma abordagem que visa envolver todas as disciplinas numa só, pretende desfazer a fronteira que existe entre as disciplinas, de modo a explorar a potencialidade da transversalidade entre conhecimentos (Pombo, 2004, p. 11). Na sala de aula, uma abordagem interdisciplinar tem o papel de fomentar a aquisição de conhecimentos com base na “interação entre sujeitos-sociedade-conhecimentos na relação professor-aluno, professor-professor e aluno-aluno, de maneira que o ambiente escolar seja dinâmico e vivo e os conteúdos e/ou temas geradores sejam problematizados e vislumbrados juntamente com as outras disciplinas” (Azevedo & Andrade, 2007, p. 259). A interdisciplinaridade é vista por Azevedo e Andrade (2007), como um vínculo entre os docentes, onde estes refletem juntos, e transmitem conhecimentos uns aos outros, anulando a fragmentação dos conhecimentos, construindo deste modo uma atitude entre os professores “diferenciada perante os obstáculos educacionais” (Azevedo & Andrade, 2007, p. 259).

“O professor, na perspectiva da interdisciplinaridade, não é um mero repassador de conhecimentos, mas é reconstrutor juntamente com seus alunos; o professor é, conseqüentemente, um pesquisador que possibilita aos alunos, também, a prática da pesquisa” (Tomazatti. Citado por Azevedo & Andrade, 2007, p. 259/260).

Numa abordagem interdisciplinar o tema da alimentação saudável torna-se mais acessível de ser trabalhado devido à sua multidimensionalidade, como suprarreferido, e à sua transversalidade, uma vez que está presente nas várias áreas do currículo do ensino básico, embora de forma mais explícita no currículo de Estudo do Meio, onde está presente nos vários blocos. Mas também o podemos encontrar de uma forma implícita nas outras áreas do currículo, como por exemplo da literatura portuguesa, como vimos mais acima, está presente em alguns livros, ou na área da matemática, quando falamos, por exemplo, de medida, quando queremos fazer uma refeição saudável e utilizamos uma balança para pesar um alimento, estamos a falar de alimentação e de matemática, uma vez que estamos a medir a quantidade do alimento que precisamos de utilizar.

II - METODOLOGIA

1. IDENTIFICAÇÃO E JUSTIFICAÇÃO DA ABORDAGEM E DO MÉTODO DE INVESTIGAÇÃO

Na investigação em educação podemos optar por duas perspetivas diferentes. De um lado temos uma perspetiva quantitativa, que visa “trazer à luz dados medíveis, regularidades e tendências observáveis” (Craveiro, 2007, p. 202) permitindo, como o nome indica, quantificar, atribuir um valor, um número. Do outro lado, temos uma perspetiva qualitativa, com o objetivo de compreender “significados atribuídos pelos sujeitos às suas acções num dado contexto”(Craveiro, 2007, p. 202). Segundo o autor de *Metodologias de Investigação*, a perspetiva qualitativa é a mais usual numa investigação no campo da educação, uma vez que os objetos de estudo de uma investigação na área da educação são mais complexos, o que torna a perspetiva quantitativa ineficiente na “análise intricada dessas situações” (Craveiro, 2007, p. 202). No entanto, para vários autores, como Serrano, Lincoln, entre outros, estas duas perspetivas podem ser utilizadas em conjunto, misturando as abordagens e assim ter uma melhor perceção da realidade do estudo (Craveiro, 2007). A escolha da perspetiva de investigação a ser utilizada durante este projeto de investigação incide sobre a investigação qualitativa, pois durante o projeto irei investigar sobre a ação, primeiramente identifica-se um problema e posteriormente estuda-se esse mesmo problema, dinamizando ações que posteriormente serão analisadas e investigadas.

1.1. Investigação Qualitativa

Por investigação qualitativa na educação, segundo Bogdan & Biklen (1994), entende-se uma investigação realizada em ambiente natural, ou seja, numa escola, junto de famílias, bairros, entre outros locais, em que o investigador é o instrumento principal da investigação e onde a observação participante e a entrevista em profundidade são as estratégias que melhor a representam. A recolha de dados, segundo os autores, é concretizada em situações e complementada “pela informação que se obtém através do contacto direto” (Bogdan & Biklen, 1994, p. 48). Esta é uma investigação descritiva, onde os dados são recolhidos “em forma de palavras ou de imagens e não de números. (...) Os dados incluem transcrições de entrevistas, notas de campo, fotografias, vídeos, documentos pessoais, memorandos e outros registos oficiais” (Bogdan & Biklen, 1994, p. 48). Sendo que os investigadores deste tipo de investigação se interessam mais pelo percurso até chegar ao resultado do que propriamente pelos resultados/produtos finais.

(Bogdan & Biklen, 1994). Os dados recolhidos não têm como objetivo “confirmar ou informar hipóteses construídas previamente; ao invés disso, as abstrações são construídas à medida que os dados particulares que foram recolhidos se vão agrupando” (Bogdan & Biklen, 1994, p. 50), um investigador qualitativo caracteriza-se por ter uma forma indutiva de analisar os dados, assim como pelo particular interesse que demonstram pelo “modo como diferentes pessoas dão sentido às suas vidas” (Bogdan & Biklen, 1994, p. 50).

Tendo em conta a natureza do projeto de investigação em questão, o que mais se adequa à minha intervenção é a investigação qualitativa, uma vez que a minha fonte de dados é em contexto de sala de aula, numa escola, o que significa que a minha fonte de dados é um ambiente natural – a escola -. A recolha de dados foi realizada principalmente através de registos multimédia (vídeo/fotografia), de documentos pessoais, entrevistas e questionários. Durante todo o processo não pretendi quantificar as aprendizagens dos alunos, mas sim avaliar todo o processo, desde o início ao fim, de uma forma qualitativa.

Segundo Bogdan & Biklen (1994), a investigação qualitativa pode dividir-se em duas categorias, primeiramente pode-se encontrar a investigação fundamental e seguidamente de um outro lado a investigação aplicada. Estas duas investigações são frequentes no que toca à investigação no campo da educação, contudo têm as suas diferenças. A investigação fundamental caracteriza-se por proporcionar ao investigador o conhecimento geral, já a investigação aplicada tem como objetivo obter “resultados que possam ser diretamente utilizados na tomada de decisões práticas ou na melhoria de programas e sua implementação” (Bogdan & Biklen, 1994, p. 264), ou seja, tem como objetivo causar uma mudança na prática.

1.2. Investigação-Ação

Existem várias metodologias que podemos adotar numa investigação na área da educação, como: “os estudos extensivos, os estudos etnográficos, os estudos de caso, a Investigação-Ação, os estudos biográficos e as histórias de vida, e por fim, os estudos de avaliação” (Afonso, 2005, p. 62). No entanto, a estratégia que mais se adequa ao presente estudo é a investigação-ação, uma vez que a finalidade será causar uma mudança através de uma ação. A investigação-ação caracteriza-se pelo “estudo de uma situação social com o objetivo de melhorar a qualidade da ação desenvolvida no seu interior” (Afonso, 2005, p. 74). A investigação-ação “promove o diálogo teoria-prática; conjuga processos de

investigação e ação; conduz à produção de conhecimentos e mudança; e promove a interação entre investigadores e actores” (Craveiro, 2007, p. 217). Tendo a investigação-ação o principal objetivo de agir para causar uma mudança, esta é, então, uma boa modalidade que se enquadra na investigação qualitativa, neste caso na categoria da investigação aplicada, pois, como referido anteriormente, esta categoria de investigação visa criar uma mudança na prática, alterando, ou melhorando a mesma.

Este tipo de metodologia caracteriza-se por cinco passos, primeiramente o investigador identifica o problema, de seguida tenta conceber uma ou várias soluções que deverá colocar em prática posteriormente. Após implementadas as soluções encontradas, deverá avaliar os resultados da sua ação, de modo a conseguir modificar a sua prática. No que diz que respeito ao meu projeto de investigação, eu, investigadora, identifiquei o problema – a má alimentação que os alunos fazem nas refeições intercalares, ou seja, aos lanches –, seguidamente pensei em múltiplas acções a implementar que ajudem a modificar este comportamento, para posteriormente aplicá-las e no final avaliar os comportamentos dos alunos, ou seja, observarei se houve alterações na sua alimentação. Caso os alunos apresentem novos hábitos alimentares, mais saudáveis, então as minhas soluções geraram mudança, caso contrário, teriam de ser pensadas soluções mais eficazes.

Existem, segundo Natércio Afonso, outras características que caracterizam esta metodologia de investigação, sendo estas:

- a) “a interação de pessoas diretamente envolvidas no estudo como objeto de estudo;
- b) o ponto de partida da pesquisa é constituído por questões práticas do trabalho quotidiano
- c) os valores e condições do trabalho do contexto são respeitados e adequados;
- d) grande ecletismo metodológico no que respeita às técnicas de recolha e tratamento de dados” (Afonso, 2005, p. 75).

2. INSTRUMENTOS DE RECOLHA DE DADOS

No decorrer da investigação, foi necessário recolher dados, de modo a perceber se a intervenção está a ser e/ou se foi bem conseguida, se os objetivos foram concretizados, se se notaram alterações nos comportamentos alimentares dos alunos e onde são mais visíveis essas mudanças. Em seguida, passo a explicitar as técnicas de recolha de dados a utilizar durante o projeto e os respetivos instrumentos, sistematizados na tabela 9:

Técnicas de recolha de dados utilizadas	Fontes	Instrumentos de recolha e registo de dados utilizados
Observação participante	Aulas	<ul style="list-style-type: none"> • Registos de áudio • Registos de vídeo • Registos fotográficos • Notas de campo • Conversas informais
Inquérito por questionário	Alunos	<ul style="list-style-type: none"> • Questionário
Inquérito por entrevista	Alunos	<ul style="list-style-type: none"> • Registos áudio • Guião da entrevista • Transcrição das entrevistas
Recolha documental	<ul style="list-style-type: none"> • Produtos elaborados pelos alunos 	

Tabela 9 - Técnicas de recolha de dados

Para além de ser importante explicitar os procedimentos a desenvolver na recolha de dados, é igualmente importante explicitar a forma como foi executado o registo.

2.1. Observação participante

Dentro da técnica de observação podemos encontrar dois tipos, a observação estruturada, em que é feita uma observação com recurso a tabelas de registo estruturadas, e a observação não estruturada onde o investigador pretende “descrever e compreender o modo como as pessoas vivem, trabalham e se relacionam num determinado contexto social, (implicando) que o investigador se insira na situação (...) e observe o próprio contexto, os padrões das relações entre as pessoas, o modo como reagem aos eventos que ocorrem” (Afonso, 2005, p. 92). No que diz respeito ao estudo em questão estamos perante o tipo de observação não estruturada, uma vez que não recorri a tabelas de registo estruturadas, mas sim a notas de campo, registos fotográficos, áudio e vídeo, e estas, segundo Natércio Afonso, são características de uma observação não estruturada.

Como forma de registo da observação, neste caso em concreto, observação participante, uma vez que o meu papel não passou só por ser observadora, sendo que ao mesmo tempo que observei estava dentro do contexto e interagi, realizei algumas notas de campos necessárias, recorrendo a registos fotográficos e de vídeo.

2.2. Inquérito por questionário

A técnica de inquérito por questionário caracteriza-se por “conjuntos de questões escritas a que se responde também por escrito” (Afonso, 2005, p. 101), utilizados,

normalmente, para a realização de estudos extensivos, ou seja, a grupo populacional maior, em que o intuito primordial é transformar os dados obtidos dos inquiridos em dados pré-formatados (Afonso, 2005). A escolha deste tipo de recolha deve-se ao facto de este ser um tipo de recolha mais fácil de aplicar a um grande grupo de pessoas, neste caso, de alunos.

O inquérito por questionário, realizado no início do estágio, dia 11 de abril, foi realizado a todos os alunos de modo a conseguir obter o maior número de informações, a fim de conseguir compreender, no geral, os hábitos alimentares da turma. Para uma melhor compreensão os dados foram organizados em gráficos circulares e de barras, como veremos mais à frente, no capítulo III – Apresentação e Análise da Intervenção. Para este tipo de inquérito, foi realizado um guião onde alunos tinham um espaço destinado às respostas. No apêndice n.º 3, estão as questões colocadas aos alunos no questionário.

O principal objetivo deste questionário era perceber como era alimentação destes alunos, o que estavam habituados a comer, os seus gostos, como eram preparados os lanches, quem preparava os lanches e qual era a perspectiva deles quanto à alimentação saudável. De modo a que os alunos se sentissem à vontade para responder, ou medo de serem julgados de alguma forma por demonstrarem ter uma alimentação menos correta, o inquérito foi realizado de forma anónima.

2.3. Inquérito por entrevista

As entrevistas podem dividir-se, segundo Natércio Afonso (2005), em três categorias: as estruturadas, as não estruturadas e as semiestruturadas. As entrevistas estruturadas são entrevistas em que “cada entrevistado responde a uma série de perguntas pré-estabelecidas dentro de um conjunto limitado de categorias de respostas” (Afonso, 2005, p. 98), já nas entrevistas não estruturadas “a interação verbal entre o entrevistador e o entrevistado desenvolve-se à volta de temas ou grandes questões organizadoras do discurso, sem perguntas específicas e respostas codificadas” (Afonso, 2005, p. 98). As entrevistas semiestruturadas são a junção das duas entrevistas acima descritas, “o modelo global é o da entrevista não estruturada, mas os temas tendem a ser mais específicos. Em geral, conduzidas através de um guião que constitui o instrumento de gestão da entrevista semiestruturada” (Afonso, 2005, p. 99).

Tendo em conta as descrições supra realizadas dos diferentes tipos de entrevista que existem e de acordo com a entrevista que foi realizada no âmbito do projeto, o modelo utilizado foi o último referido, a entrevista semiestruturada, sendo que a entrevista teve como fio condutor um guião e um tema específico, no entanto foi dado tempo aos alunos para que respondessem livremente às questões, não condicionando as suas respostas. Igualmente, de acordo com as respostas específicas dos alunos, existiu flexibilidade na condução das entrevistas.

A técnica da entrevista, tipicamente realizada, em que tanto o entrevistador como o entrevistado se encontram sentados, realizada com crianças pode ser um processo complicado, principalmente se forem crianças pequenas, no entanto é uma ótima maneira de fazer as crianças falarem, sendo esse o seu objetivo (Graue & Walsh, 2003). Muitas crianças poderão não ter tido contacto com a entrevista, pois, segundo Graue & Walsh (2003), não é comum as crianças terem contacto com este tipo de método de recolha de dados e por isso não estão à vontade para responder a questões que o adulto poderá não saber a resposta. Segundo o autor, as crianças estão habituadas a questões que o adulto já sabe a resposta ou que signifique que “estão em maus lençóis”, sendo que a maior parte das crianças nunca teve a experiência de serem abordadas por alguém que quer que as crianças lhes ensine alguma coisa sobre as suas vidas (Graue & Walsh, 2003). Posto isto, é então importante que o adulto, antes de iniciar a entrevista, envolva a criança na mesma, “dizendo do que se trata e como se faz” (Graue & Walsh, 2003, p. 140), de modo a que esta se sinta à vontade para responder e que seja capaz de colaborar durante a entrevista. Segundo Ghiglione & Matalon (1992), existem cinco características que devem estar presentes para que a entrevista seja bem conseguida, sendo estas:

- “A linguagem utilizada deve ser acessível, para e⁵., constituir um suporte com um sentido para ele.;
- O tema deve constituir um estímulo para e., ser evocador de alguma coisa, apelar a uma resposta;
- Os papéis de E⁶. e e. devem ser claramente explicitados por E.;
- e. deve ser motivado a responder;
- A informação recolhida deve ser o mais alargada possível” (Ghiglione & Matalon, 1992, p. 98).

⁵ e = entrevistado

⁶ E = entrevistador

Durante a implementação do projeto de investigação, existiram dois momentos de entrevistas, um no início e outro no final. Os alunos que foram entrevistados no primeiro momento de entrevistas, foram os mesmos a serem entrevistados no segundo momento, dando-me assim a possibilidade de comparar as opiniões. Os guiões da primeira e segunda entrevista encontram-se nos apêndices n.º 7 e 12. As entrevistas foram realizadas apenas a três alunos, pois é um instrumento de recolha de dados que requer mais tempo, uma vez que a entrevista foi individual.

Os alunos entrevistados foram selecionados de acordo com as suas características, sendo que optei por escolher três alunos com diferentes características, mencionadas mais adiante, de modo a conseguir avaliar o impacto da intervenção em alunos com diferentes perfis. O grupo de alunos entrevistados foi composto por duas raparigas e um rapaz. O rapaz foi escolhido devido às suas escolhas alimentares ao lanche, este aluno, no início do estágio, todos os dias trazia para o lanche pizza, no entanto via neste aluno um forte potencial para mudar este hábito e por isso foi um dos escolhidos para ser entrevistado. Uma das raparigas foi escolhida por ser uma aluna muito atenta e interessada, que mostrou muito interesse por este projeto e em ajudar desde início. A terceira entrevistada, foi escolhida por ser uma criança que apresentava durante os lanches uma certa irregularidade, pois num dia trazia espetada de frutas e pão com fiambre de peru, e no outro dia trazia bolos de chocolate e um sumo de pacote.

Para o inquérito por entrevista, realizei um guião, que teve como propósito ser o fio condutor para toda a entrevista, registada por áudio, com recurso a um gravador (entrevista semiestruturada).

Para a primeira entrevista, realizada no dia 18 de abril, optei por colocar questões que me dessem respostas sobre o ponto em que os alunos se encontravam sobre o que era ter uma alimentação saudável, de modo a perceber o que seria mais importante trabalhar futuramente durante o projeto. Para isso foram colocadas questões como:

1. O que entendes por alimentação saudável e equilibrada? (Dá um exemplo de ... O que queres dizer com ...)
2. É importante termos uma alimentação equilibrada? Porquê?
(Se o aluno referir apenas que é para não estarmos doentes, questionar: Pensas que não há outras razões? Quais poderão ser?)
3. Consideras que beber água é um dos fatores importantes para termos bons hábitos alimentares saudáveis? Porquê?
4. Em vez de água o que é que por vezes as pessoas bebem?

5. Ao lanche, quais os alimentos que achas que deves consumir para teres uma boa alimentação?
6. O que costumavas comer ao lanche?
7. É fácil ter uma alimentação equilibrada ao lanche? Quais são os principais desafios/dificuldades?
8. Sabes o que são alimentos energéticos extra? Podes dar alguns exemplos?
9. Consideras que para termos uma alimentação saudável nunca devemos de comer alimentos extra?
10. Consideras ter uma alimentação saudável e equilibrada? Porquê?

Já na segunda entrevista, realizada no dia 28 de maio, procurei saber o que alunos entendiam agora sobre alimentação saudável, se o projeto alterou alguma coisa na sua forma de ver a alimentação e quais foram as mudanças que mais notaram. Procurei também saber quais as atividades realizadas no decorrer do projeto que mais gostaram e que mais lhes ensinaram. Para tal, foram colocadas questões como:

1. Achas que este projeto foi importante? Porquê?
2. Durante o decorrer do projeto fizemos algumas atividades, qual a atividade que gostaste mais de fazer? Porquê?
3. Agora que o projeto terminou, alteraste alguma coisa na tua alimentação? O quê?
4. Como costumam ser agora os teus lanches?
5. Farias alguma coisa de diferente no projeto?

As entrevistas concretizaram-se durante a realização de outras tarefas, enquanto a turma realizava uma ficha de trabalho, os alunos selecionados foram entrevistados individualmente no exterior da sala de aula, num espaço comum a todos os alunos. Inicialmente comecei por explicar em que consistia a entrevista e para que servia, de modo a envolver melhor os alunos na mesma. Os três alunos demonstraram-se muito prestáveis e contentes por fazer parte deste trabalho e por poderem participar nas entrevistas, retiro esta ilação da forma como os alunos estavam durante a realização da entrevista, sendo que uma das alunas o referiu no final da entrevista dizendo “gosto muito de te ajudar neste trabalho Filipa” (notas de campo: 18 de abril de 2018).

As três entrevistas foram gravadas com suporte de um gravador e posteriormente transcritas para o projeto, como é possível ver nos apêndices n.º 8 e 13. De modo a tornar as entrevistas mais sucintas e percetíveis, optei por transcrever apenas as respostas dos alunos às questões colocadas. É importante referir que as questões foram lidas em conjunto com os entrevistados antes de ser executada a entrevista, de modo a esclarecer alguma dúvida que os alunos tivessem.

2.3. Recolha documental

No que diz respeito à recolha documental, são utilizadas todas as produções das crianças durante as atividades – gráficos individuais/coletivos, tabelas semanais de registo dos lanches, entre outros.

Os trabalhos dos alunos, segundo Máximo-Esteves (2008), são essenciais para compreender as evoluções dos mesmos. Por isso, esta foi uma das opções no que concerne à recolha de dados, uma vez que as produções dos alunos me permitem avaliar e compreender onde os alunos têm mais dificuldades, o que necessitam de trabalhar mais, ou onde têm as aprendizagens mais consolidadas. Assim sendo, ao longo de todo o projeto as produções dos alunos foram analisadas e corrigidas detalhadamente e entregues aos alunos com vários *feedbacks* com o intuito de os alunos entenderem o que havia a melhorar ou não.

3. ANÁLISE DOS DADOS

Por análise de dados entende-se “um processo de busca e de organização sistemático de transcrições de entrevistas, de notas de campo e de outros materiais que foram sendo acumulados com o objetivo de aumentar a sua própria compreensão desses mesmos materiais e de lhe permitir apresentar aos outros aquilo que encontrou” (Bogdan & Biklen, 1994, p. 205). Após a conclusão da recolha de dados é então imprescindível executar-se a análise dos dados recolhidos de modo a compreender os resultados alcançados. Pois só assim somos capazes de compreender se os objetivos colocados na questão problema foram conquistados e conseguimos responder de forma correta a essa mesma questão, que no caso deste estudo em questão, voltando a referir, é: **De que modo uma abordagem interdisciplinar pode contribuir para a promoção de hábitos alimentares saudáveis?**

A análise documental é uma forte aliada quando se trata de uma investigação, “a maioria dos projetos de ciências da educação exige a análise documental. Nalguns casos servirá para complementar a investigação obtida por outros métodos; noutros constituirá o método de pesquisa central ou mesmo exclusivo” (Bell, 1997, p. 101), parafraseando os autores Hermano Carmo e Manuela Ferreira (2008), a análise documental tem como objetivo selecionar, tratar e interpretar informação proveniente de suportes vídeo, áudio e escritos. No estudo em questão, os registos escritos, como suprarreferidos, são todos os

registos produzidos pelos alunos no âmbito do projeto, e os registos áudio e vídeo, serão todos aqueles que foram realizados ao longo de todo o percurso, pois como indica a autora Lúcia Máximo-Esteves, “a análise dos artefactos produzidos pelas crianças é indispensável quando o foco da investigação se centra na aprendizagem dos alunos” (Máximo-Esteves, 2008, p. 92).

Como já referido anteriormente, a observação participante, foi uma das técnicas de recolha de dados mais utilizadas ao longo do percurso, no entanto também foram realizados inquéritos por entrevista, a alguns alunos, um inquérito por questionário a todos os alunos da turma, e recolha documental de todos os trabalhos produzidos pelos alunos. De modo a analisar todos os dados recolhidos, procedi à leitura e interpretação de todos estes dados, quer em documentos, quer em fotografias ou em áudios e/ou vídeos, que por sua vez, conduziram à análise de conteúdos.

A análise de conteúdo, para Krippendorff (1980), é vista como uma “técnica de investigação para fazer inferências válidas e repetíveis a partir dos dados e em relação ao seu contexto” (*citado por* Bell, 1997. p. 107), ou seja, é uma técnica utilizada para deduções que possam mais tarde ser repetidas, partindo dos dados reunidos durante a recolha de dados. Como tal, esta é a técnica de análise de dados que melhor se adequa ao projeto em questão, uma vez que foi necessário realizar um estudo sobre os dados recolhidos para se conseguir obter uma resposta final para a questão-problema.

Segundo Laurence Bardin (2011), utilizada como instrumento, a análise de conteúdo, torna possível conseguir mais informação do que aquela que é visível à primeira vista quando olhamos para os dados obtidos, é possível conseguir a informação que se encontra implícita para além daquela que está explícita nos vários documentos. Como tal, é necessário que esta a análise seja realizada de uma forma rigorosa, com bastante atenção e organizada.

No decorrer do projeto os alunos realizaram alguns trabalhos que foram alvo de avaliação, assim sendo foi necessário criar alguns critérios de avaliação, de modo a conseguir uma avaliação destes documentos mais fiável e compreensível sobre as aprendizagens dos alunos.

Para algumas das produções dos alunos, recorri a um sistema de classificação, classificando-os como insuficiente, suficiente, bom ou muito bom. Para outras produções,

para além de realizar uma avaliação com recurso às classificações, recorri também ao uso do feedback, como por exemplo, na avaliação das apresentações dos trabalhos de grupo (ver exemplo em apêndice, apêndice n.º 10).

Além da análise das produções dos alunos, foi realizada também a análise das entrevistas, com recurso às gravações realizadas durante as mesmas, e ainda de alguns registos fotográficos e de vídeo realizados durante as aulas.

A análise estatística é um método de análise e interpretação de dados, que resultam de instrumentos como quadros, gráficos e indicadores numéricos (Elizabeth Reis, 1996. p.15), que resume a informação recolhida de uma amostra. Deste modo, podemos afirmar que os inquéritos por questionários, realizados pela turma, são um instrumento de recolha de dados estatístico, de onde posteriormente, após a sua análise, foi possível retirar respostas, agrupá-las e de seguida transformá-las em gráficos, para uma análise dos dados mais precisa.

4. CONTEXTO DE INTERVENÇÃO

A escola onde foi implementado o projeto, pertence ao agrupamento de Escolas da Boa Água, situado no conselho da Quinta-do-Conde, no distrito de Setúbal. A escola em questão situa-se numa área residencial, onde muitos alunos da turma têm a possibilidade de se deslocar a pé para a escola. Uma vez que são alunos de uma turma de 4.º ano, muitos deles já se deslocam sozinhos para a escola.

Quanto à constituição da escola, esta é constituída por dois blocos. Na ala direita, onde se encontra a entrada principal da escola, temos o bloco onde se encontram as quatro salas de aula que constituem a escola, a sala de professores, a sala das assistentes operacionais, e as unidades sanitárias. Do lado da ala esquerda, temos um outro bloco onde se encontra o refeitório. No recinto da escola, os alunos têm ao seu dispor um espaço amplo, com um campo de futebol e alguns espaços verdes onde as crianças podem brincar livremente, sempre supervisionadas por uma assistente operacional. No recinto exterior exista ainda uma horta, dividida parcelarmente por cada turma, em que os alunos têm a responsabilidade de a cuidar. Após os alimentos estarem prontos a ser colhidos, cada turma colhe os alimentos que plantou para posteriormente ser organizada uma feira, na escola, onde são vendidos os alimentos. Nesta venda os alimentos não são vendidos por dinheiro, mas sim por troca de outros alimentos.

A escola está integrada num programa de flexibilização curricular, o que quer dizer que não existem tempos letivos específicos para cada unidade curricular, ou seja, não é necessário repartir o tempo letivo por cada área curricular todo do mesmo modo, podendo dar num dia apenas uma área e noutro dia outra área. Importa sim que todos os conteúdos sejam lecionados, a forma de como é lecionado e o tempo dispensado para cada conteúdo fica ao critério do professor titular da turma. O facto de existir esta flexibilização curricular, origina também que os conteúdos, por exemplo do 3.º ano, possam ser somente lecionados no 4.º ano, ou então, conteúdos destinados ao 4.º ano possam ser lecionados no 3.º ano. O facto de existir esta flexibilidade curricular, facilita, na minha opinião, o papel da professora, uma vez que assim consegue gerir melhor o seu trabalho, não tendo de interromper uma tarefa a meio porque já esgotou o tempo estipulado àquela área curricular e tem de passar para outra.

Outro programa em que a escola participa designa-se de projeto *INCLUD-ED*, este permite que a comunidade não escolar esteja mais integrada com a comunidade escolar. O projeto realiza-se uma vez por semana, no caso da turma do 4.ºf, realiza-se no segundo tempo letivo de segunda-feira. Neste tempo vem à sala um grupo de quatro voluntários, com objetivo de serem mediadores de conflitos, enquanto os alunos resolvem tarefas preparadas pela professora. Os alunos são divididos em quatro grupos e cada grupo tem um voluntário como mediador, é entregue a cada grupo uma tarefa para ser realizada em grupo e ao fim de 15 minutos os voluntários rodam e trocam de grupo, assim como as tarefas. No final desta hora, a professora titular reúne com os voluntários e discute o sucedido, dando mais importância à forma como os alunos cooperam entre si no grupo, do que a quem teve mais ou menos dificuldade em resolver as tarefas.

A turma onde foi realizado o estudo é uma turma de 4.º ano, com 26 alunos, 11 rapazes e 15 raparigas, com idades compreendidas entre os 9 e 10 anos. Entre os alunos não existe nenhum com necessidades educativas especiais, contudo há alguns alunos com uma vida pessoal mais complicada, que se reflete no comportamento em sala de aula e em algumas atitudes e comportamentos que têm com os outros colegas, no entanto este tipo de comportamentos já é de esperar numa turma, quer seja de 1.º ciclo ou de outro ciclo de estudos. Cada aluno tem a sua identidade e as suas características.

Como cada ser humano é único e irrepetível, a experiência de escolarização e o trajeto de desenvolvimento de cada aluno são também únicos e irrepetíveis (Escola da Ponte, 2017, p. 2).

5. DESCRIÇÃO DOS DISPOSITIVOS E PROCEDIMENTOS DE INTERVENÇÃO

Neste quinto ponto é apresentada a descrição da ação pedagógica no âmbito do projeto de investigação. O projeto de investigação decorreu durante dez semanas, como tal as tarefas a apresentadas em seguida foram planeadas de acordo com os conteúdos programáticos a lecionar no período de aulas em questão.

Primeiramente apresento um esquema onde são visíveis todas as áreas curriculares que integraram o projeto, assim como os conteúdos de ensino-aprendizagem. Posteriormente, são apresentadas, na forma de uma tabela, as diversas tarefas realizadas com os alunos, organizadas cronologicamente, desde o início ao fim do percurso do projeto.

Sendo este projeto um projeto onde se pretende trabalhar a alimentação saudável numa perspetiva interdisciplinar, encontramos no centro do esquema a alimentação saudável e em seu redor as diferentes áreas do saber que o projeto envolveu.

Português

Conteúdos de ensino/aprendizagem:

- Oralidade

- Escutar para aprender e construir conhecimentos;
- Produzir discursos com diferentes finalidades, tendo em conta a situação e o interlocutor;
- Participar em atividades de expressão oral orientada, respeitando regras e papéis específicos.

- Leitura e escrita

- Ler em voz alta palavras e textos;
- Ler textos diversos.

- Educação literária

- Ler e ouvir ler textos literários
- Compreender o essencial dos textos escutados e lidos.

Matemática

Conteúdos de ensino/aprendizagem:

- Geometria e Medida

- Unidades de capacidade do sistema métrico; conversões;
- Medições de capacidades em unidades do sistema métrico;

- Organização e tratamento de dados

- Gráficos circulares;
- Gráficos de barras.

Alimentação Saudável

Estudo do Meio

Conteúdos de ensino/aprendizagem:

- À descoberta das inter-relações entre a natureza e a sociedade

- Principais atividades produtivas nacionais;

- Grupos alimentares da roda dos alimentos

- Rótulos alimentares
- Lanches saudáveis

Expressões

Conteúdos de ensino/aprendizagem:

- Jogos dramáticos

- Linguagem verbal

- Desenho

- Explorar as possibilidades técnicas de: dedos, paus, giz, lápis de cor, lápis de grafite, carvão, lápis de cera, feltros, tintas, pincéis;

- Recorte, colagem, dobragem

- Explorar as possibilidades de diferentes materiais;

Partindo deste esquema conceptual planeou-se uma sequência de ensino aprendizagem apresentada na tabela 10.

Designação da tarefa	Atividade/tarefa	Área curricular	Recursos
Alimentos reguladores, energéticos e construtores.	<p>1. Apresentação de um ppt.</p> <p>2. Diálogo com os alunos sobre hábitos alimentares.</p> <p>3. Construção de um gráfico circular, em grande grupo. (alimentos reguladores, energéticos e construtores).</p> <p>(11 de abril)</p>	Matemática Estudo do Meio	<p>Computador (PowerPoint – apêndice n.º1)</p> <p>Vídeo <i>nutriamigos</i></p> <p>Projektor</p> <p>Quadro</p> <p>Canetas</p> <p>Gráfico em apêndice (apêndice n.º 4)</p>
Carta aos encarregados de educação.	<p>4. Elaboração de uma carta informativa para os encarregados de educação sobre o projeto:-</p> <p>(18 de abril)</p>	Português Estudo do Meio	<p>Computador</p> <p>Projektor</p> <p>Carta em apêndice (apêndice n.º 6)</p>
De onde vem os alimentos que comemos ao lanche?	<p>5. Trabalho de grupo – principais atividades económicas nacionais – pesquisar sobre os principais alimentos que devemos consumir ao lanche (setor agrícola, pecuária, indústria...):-</p> <p>(23 a 25 de abril)</p>	Estudo do meio Português Expressões (desenho e recorte/colagem)	<p>Computador</p> <p>Internet</p> <p>Cartolinas</p> <p>(...)</p> <p>Guião de trabalho de grupo em apêndice (apêndice n.º 9)</p>
Os gráficos dos nossos lanches I	<p>6. Realização de um gráfico de barras, em grande grupo, dos alimentos mais consumidos ao lanche;</p> <p>(30 de abril)</p> <p>7. Realização de um gráfico de barras, em grande grupo, do número de peças de fruta consumidas diariamente ao lanche;</p> <p>(30 de abril)</p>	Matemática Estudo do Meio	<p>Quadro</p> <p>Canetas</p> <p>Tabela de registo dos lanches (1.ª semana)</p> <p>Gráficos nas imagens n.º 26, 27, 28, 29 e 30, p.79/80</p>

O açúcar escondido nos alimentos	<p>8. Apresentação do vídeo “Açúcar escondido nos alimentos” – atividade de medida da quantidade de açúcar que os alimentos que trazem na lancheira;</p> <p>9. Apresentação PPT – “Açúcar escondido nos alimentos”</p> <p>10. Análise de rótulos Semáforo Nutricional (9 de maio)</p>	Matemática Estudo do Meio	<p>Computador Projetor Balança</p> <p>Produtos alimentícios dos alunos (pacotes de sumo, pacotes de leite, pacotes de bolachas...)</p> <p>Semáforo nutricional</p> <p>Alimentos presentes nas lancheiras dos alunos</p>
Teatro com livros	<p>12. Trabalho de grupo – interpretação e dramatização de livros de literatura infantil sobre a alimentação. (9, 16 e 23 de maio – concretização)</p> <p>13. Apresentação das dramatizações. (29 de maio – apresentações)</p>	Português Expressões (jogos dramáticos, desenho, recorte/colagem) Estudo do Meio Matemática	<p>Fichas de interpretação em apêndice (apêndice n.º 11)</p> <p>Produções dos alunos</p>
Os gráficos dos nossos lanches II	<p>14. Construção de um gráfico de barras final, em grande grupo, com os alimentos mais consumidos nos lanches;</p> <p>15. Construção de um gráfico de barras, em grande grupo, do número de peças de fruta consumidas diariamente ao lanche; (28 de maio)</p>	Matemática Estudo do Meio	<p>Quadro Canetas</p> <p>Tabelas de registo dos lanches (todas)</p>

Tabela 10 – Atividades cronologicamente organizadas

No início do ano letivo, a turma recebeu a visita de uma nutricionista que foi à sala falar da importância de se ter uma alimentação saudável não só na hora das refeições principais, como o almoço e jantar, mas também durante as refeições intercalares, como os lanches. Posto isto, o projeto iniciou-se com uma atividade com o objetivo de os alunos recordarem esta intervenção da nutricionista. Em conversa com a professora cooperante, fiquei a saber que os alunos tinham aprendido, nessa intervenção, os grupos dos alimentos construtores, reguladores e energéticos, desse modo preparei uma atividade onde os alunos recordassem esses mesmos três grupos. Iniciei a atividade com um vídeo,

denominado de *Nutriamigos*⁷, onde era contada a história de uma menina que não sabia o que escolher para comer ao pequeno-almoço e no meio da sua indecisão aparecem alimentos de cada um dos grupos a explicar as suas características e o que cada tipo de alimento tem para oferecer. De seguida, apresentei um PowerPoint (apêndice n.º1) que tinha preparado previamente com os três grupos de alimentos que o vídeo trata e as características de cada um. Terminada a apresentação, iniciou-se um diálogo em grande grupo, de onde depois surge o gráfico os alimentos construtores, energéticos e reguladores. Os alunos referiram quais os alimentos bons, possíveis de comer ao lanche, que pertenciam aos grupos e posteriormente os menos bons, que foram colocados no exterior do círculo (ver gráfico no apêndice n.º 4). Depois de o gráfico estar terminado, foi distribuída uma tabela (apêndice n.º 5) onde os alunos registaram os lanches da manhã e da tarde de acordo com o gráfico construído, todos os dias, durante o decorrer do projeto.

A carta aos encarregados de educação (E.E.) surge com o intuito de os informar e envolver no projeto, e assim trabalhar a educação alimentar não só com as crianças, mas também com as suas famílias. Durante a elaboração da carta, as crianças foram dando ideias do que se poderia escrever para dizer às famílias e no final da carta sugeriram que fossem dadas dicas aos E.E. para conseguir ter uma alimentação mais saudável na escola (carta aos E.E. no apêndice n.º 6).

A tarefa que se segue, consoante a tabela acima, realizou-se no âmbito da área de Estudo do Meio, onde os alunos trabalharam alimentos saudáveis em simultâneo com as principais atividades económicas nacionais, um dos conteúdos presente no currículo do 4.º ano. Esta tarefa denominada de *De onde vem os alimentos que comemos ao lanche*, foi realizada em grupo, teve como objetivo estudar de onde vem alguns alimentos que são possíveis consumir nas refeições intercalares da escola, como por exemplo: o iogurte, o trigo (Cereal), o morango e a alface. Durante esta tarefa os alunos tiveram de pesquisar sobre os alimentos, reunir a informação necessária sobre os mesmos, para posteriormente sintetizar a informação e apresentar aos colegas. O modo de apresentação ficou ao critério dos grupos, a maior parte dos grupos optaram por realizar cartazes e explicar os cartazes oralmente, e um outro grupo optou por realizar uma apresentação em PowerPoint, seguida de um cartaz. Esta tarefa envolveu também a área do português, uma vez que os alunos

⁷Fonte: <https://www.youtube.com/watch?v=vv4kThJxKxQ>

tiveram de realizar um discurso oral para a apresentação da mesma, assim como envolveu a área da expressão plástica, uma vez que para a realização das apresentações os alunos recorreram a recortes, colagens e desenhos.

As atividades denominadas de *Os gráficos dos nossos lanches I* e *Os gráficos dos nossos lanches II* foram realizados da mesma forma, durante o decorrer do tempo destinado ao lanche dos alunos, antes de irem para o intervalo, na segunda feira da semana seguinte à primeira semana em que se iniciou o projeto e da última semana de estágio, respetivamente. Para a realização dos primeiros gráficos os alunos necessitaram de consultar a primeira tabela de registo dos lanches que preencheram, referente à primeira semana. Já para a realização dos últimos gráficos, os alunos necessitaram de recorrer a todas as tabelas de registo dos lanches. Uma vez que a turma era grande, e o tempo não era muito, e era impossível realizar os gráficos durante os tempos letivos, devido à grande carga de conteúdos a lecionar, estes foram realizados em grande grupo, com uma dinâmica onde era eu quem dirigia o diálogo e os alunos intervinham quando solicitado.

De acordo com o primeiro gráfico circular realizado com os alunos dos alimentos reguladores, construtores e energéticos, fiz uma síntese dos alimentos que constam no gráfico e coloquei-os no quadro, de seguida, foi solicitado aos alunos que à medida que eu dizia um alimento eles colocassem o dedo no ar caso o tivessem consumido naquela semana. Por exemplo:

P.E.: Quem comeu fiambre de aves durante a primeira semana coloca o dedo no ar.

Alunos: (5 alunos colocaram o dedo no ar)

P.E.: Quem comeu fiambre de porco durante a primeira semana coloca o dedo no ar.

Alunos: (5 alunos colocaram o dedo no ar)

(...) (Nota de campo 18 de abril de 2018. Diálogo entre professora estagiária e alunos durante a realização do gráfico de barras inicial.)

É de salientar que os gráficos realizados somente em dois momentos, no início e no fim do estágio, foram os gráficos dos alimentos (pão, alimentos a consumir com o pão, doces ...) e das bebidas. Os gráficos das frutas foram realizados semanalmente, durante 5 semanas.

Estas atividades relacionaram-se com área curricular da matemática, pois embora não conste no currículo do 4.º, os gráficos de barras, os alunos podem, desta forma,

relembrar e consolidar as aprendizagens na área da organização e tratamento de dados referentes a este tema.

A atividade *O açúcar escondido nos alimentos*, foi planeada e pensada anteriormente, iniciando-se com uma apresentação em PowerPoint (no apêndice n.º 2), seguida do visionamento de uma campanha educativa⁸ sobre o açúcar que estão escondidos nos alimentos. Para esta atividade estava planeada uma tarefa onde os alunos tiveram de analisar os rótulos dos alimentos que traziam nas suas lancheiras e identificar como bom, mais ou menos e mau, consoante o semáforo nutricional que podemos ver na figura 7.

DESCODIFICADOR DE RÓTULOS		ALIMENTOS por 100g		
	GORDURA (Lípidos)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL
ALTO	mais de 17,5g	mais de 5g	mais de 22,5g	mais de 1,5g
MÉDIO	entre 3 e 17,5g	entre 1,5 e 5g	entre 5 e 22,5g	entre 0,3 e 1,5g
BAIXO	3g ou menos	1,5g ou menos	5g ou menos	0,3g ou menos

Figura 7 - Semáforo Nutricional

Porém, surgiu mais uma tarefa, que não estava planeada, que consistiu em medir a quantidade de açúcar que os alimentos tinham, com recurso a uma balança (podemos ver um exemplo da tarefa na figura 8). Esta última tarefa foi sugerida pelos alunos da turma que se questionavam “Então, mas quanto é x gramas de açúcar?”, “O meu iogurte diz que tem 9 gramas de açúcar. Quanto são 9 gramas?” (nota de campo, 9 de maio de 2018).

⁸Fonte: <https://www.youtube.com/watch?v=dz33BFiZaIM>



Figura 8 - Atividade - Medir o açúcar dos alimentos

Teatro com livros, foi uma tarefa que envolveu várias áreas curriculares, como o Estudo do Meio, ao Português e as Expressões e ainda a Matemática, embora que esta última não propositadamente.

Primeiramente os alunos ouviram as sinopses de quatro livros: *Come a sopa, Marta!* De Marta Torrão; *A Sopa Verde*, de Chico; *Eu nunca na vida comerei tomate*, de Lauren Child e *A melhor sopa do mundo*, de Susanna Isem (figura 9).



Figura 9 - Capas dos livros utilizados na atividade "Teatro com livros"

De seguida, para que não existissem desacatos entre os alunos, os livros foram sorteados. Os alunos foram já divididos em quatro grupo e retiraram um papelinho de um saco onde contava o nome do livro que lhes tinha sido atribuído. Depois de atribuídos os livros, os alunos foram requisitá-los à biblioteca, no entanto apenas um existia disponível, os outros três tiveram de ser fornecidos por mim. Aquando da entrega dos livros a todos os grupos, foi colocada a questão “Do que precisamos para fazer um teatro?”, da qual surgiram ideias como: “de um guião”; “de personagens”; “um cenário”; “um narrador” (...) (nota de campo, 9 de maio de 2018). Nesta fase inicial do projeto, os alunos tiveram de interpretar os livros, para tal cada grupo leu para a turma o seu livro. Foi essencial que

todos participassem, por isso foi importante que antes de apresentarem o livro decidissem quem lia o quê. Depois de cada grupo ter lido o seu livro, foi distribuída uma ficha de interpretação a cada aluno com questões sobre os diferentes livros (ficha de interpretação no apêndice n.º 11). No final, as fichas foram recolhidas por nós, professoras estagiárias, para serem corrigidas e devolvidas com anotações aos alunos. Nas fichas foram corrigidos erros de português, como erros ortográficos ou de construção frásica.

A próxima etapa desta atividade, foi a construção de um guião. Nesta etapa alguns alunos tinham dificuldades em organizar o texto, então sugeri que organizassem as ideias, colocando a questão “Como podemos organizar um guião de teatro?”, à qual obtive respostas como: “por cenas”, “por atos” (nota de campo, 22 de maio de 2018). E assim consegui que entre todos se organizassem e comesçassem a aparecer guiões mais compostos, podemos ver na figura 10 um exemplo de uma parte de um guião realizada por um dos grupos.

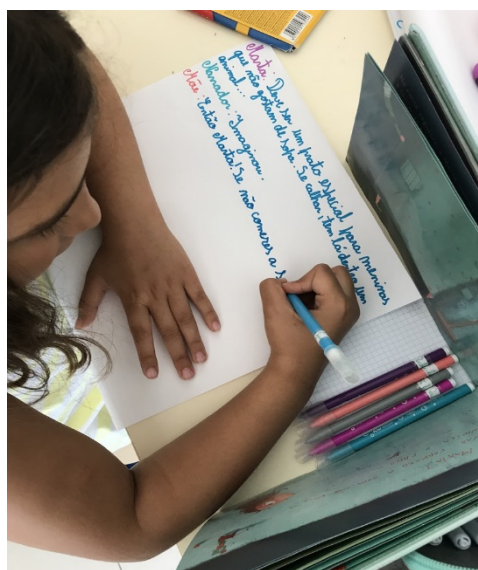


Figura 10 - Atividade “Teatro com livros”

Terminado o guião, os alunos passaram à construção dos adereços para o cenário e personagens. É nesta etapa que é possível envolver a Expressão Plástica, uma vez que os alunos recorreram a colagens, recortes e desenhos para a construção das suas produções. Podemos também perceber que implicitamente se encontra aqui associada a área da matemática, uma vez que os alunos recorreram a instrumentos de medida, como a régua, para a produção dos seus trabalhos.

A última fase desta atividade, deu-se no dia 28 de maio, onde os alunos tiveram a oportunidade apresentar as suas dramatizações. Cada apresentação durou cerca de 10 minutos. No final das apresentações cada grupo ouviu as opiniões dos colegas que assistiam às peças de teatro e no final recorri ao uso de feedback como forma de avaliação. Todavia, no final das apresentações recorri a uma outra forma de avaliação, mais concretamente de autoavaliação. Dadas por terminadas as dramatizações, projetei os vídeos que fiz das apresentações, de forma a que os grupos vissem o trabalho feito e pudessem refletir sobre o seu trabalho, em grupo e individual.

III – APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DA INTERVENÇÃO

No presente capítulo serão apresentadas as atividades realizadas durante a intervenção, assim como a análise dos dados recolhidos. Numa primeira parte serão apresentados e analisados os dados referentes ao inquérito e à primeira entrevista que permitiram recolher os conhecimentos prévios dos alunos sobre a alimentação saudável e os seus hábitos alimentares. Numa segunda parte serão apresentadas as atividades de ensino-aprendizagem realizadas durante o projeto, onde teremos a oportunidade de ver a evolução dos alunos em relação ao tema da alimentação e ainda a outras áreas do programa de primeiro ciclo do ensino básico. Quando pertinente mobilizam-se as respostas dos três alunos à segunda e última entrevista realizada, onde se tentou compreender as suas opiniões relativamente ao projeto.

1. HÁBITOS ALIMENTARES DOS ALUNOS – ANÁLISE DOS DADOS DO INQUÉRITO E DA PRIMEIRA ENTREVISTA

1.1. Inquérito por questionário

Como consta na tabela 10, na página 44/45, o projeto iniciou-se com um questionário (apêndice n.º 3) dirigido a todos os alunos, com o objetivo de perceber a situação da alimentação na turma. Em seguida, são apresentadas e analisadas as respostas obtidas através dos questionários. De modo a conseguir apresentar todos os dados num formato mais simples e compreensível, optei por transformar os dados obtidos em gráficos, de barras e circulares.

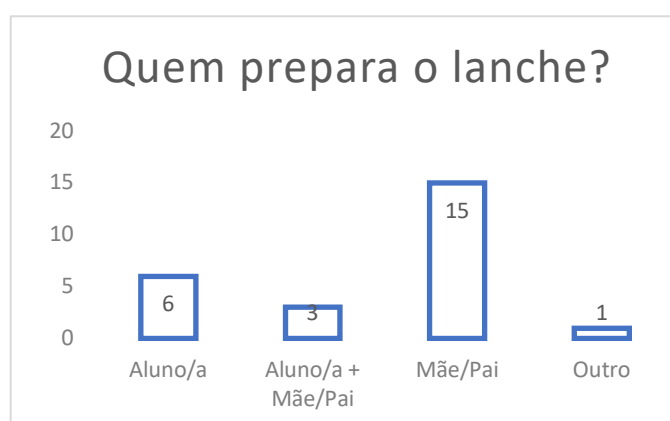


Figura 11 - Gráfico "Quem prepara o teu lanche?"

Na questão “Quem prepara o lanche que trazes para a escola?” podemos observar que na maior parte dos casos são os pais que o fazem, no entanto alguns dos alunos já o fazem em conjunto com os mesmos e podemos ainda constatar que 6 alunos dizem ser eles a preparar o próprio lanche, inclusive uma aluna referiu que é ela quem prepara o dela e o das outras duas irmãs.

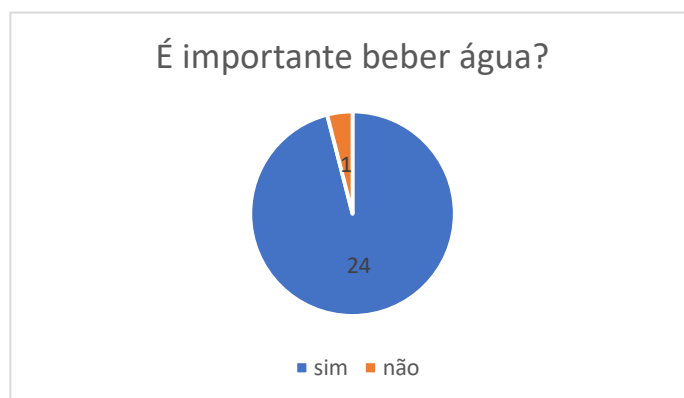


Figura 12 - Gráfico "Achas importante beber água?"

À questão seguinte (figura 12), 24 alunos responderam que é importante beber água, sendo que apenas 1 assinalou a resposta não. Passo a transcrever algumas respostas dos alunos que responderam à questão “Porquê?”, que se seguia à questão “Achas importante beber água?”, entre estas encontra-se a resposta do aluno que respondeu de forma negativa à questão:

- “Porque para mim a água é muito importante para sobreviver. Faz bem à saúde.”;
- “Acho que sim, porque a água é a maior parte do nosso corpo e tem nutrientes essenciais para nós”;
- “Sem água não existia vida na terra e acho importante porque sem ela os seres vivos morrem.”;
- “Porque o nosso corpo é 75% de água e precisamos dela para a higiene pessoal e para termos comida.”;
- “Eu não gosto de água” (Resposta do aluno que respondeu “não” à questão anterior.)

No geral, todos os alunos responderam que é importante beber água, justificando que esta é essencial à vida humana. O aluno que respondeu de forma negativa cingiu-se apenas aos gostos pessoais dele, não reconhecendo a importância da água para o bom funcionamento do corpo. Este é um aluno que, de acordo com as respostas às questões que se seguem, tem uma alimentação pouco saudável, tendo assinalado que come todos os dias ao lanche alimentos como bolos de pastelaria e cereais de pequeno-almoço, que bebe todos os dias leite com chocolate e apenas uma vez por semana água.

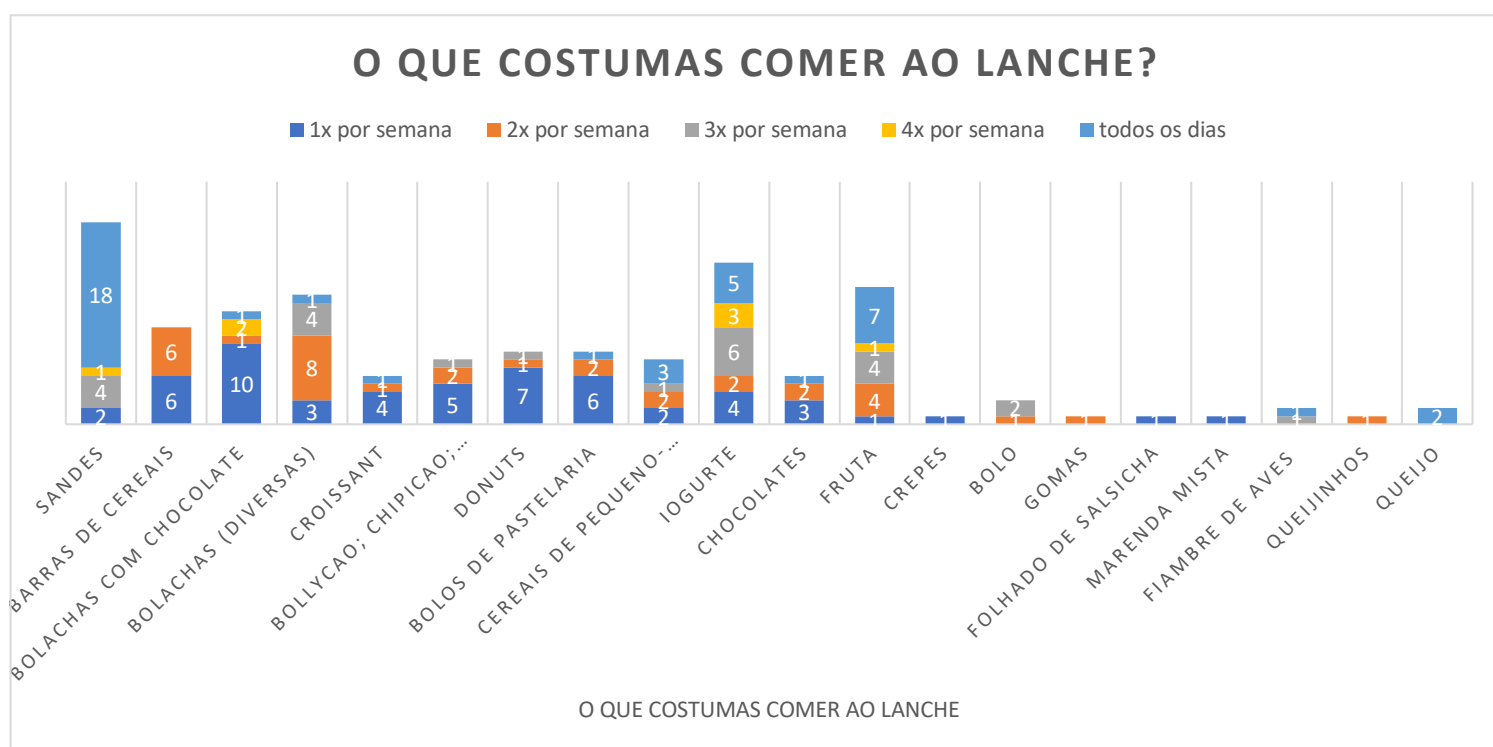


Figura 13 – Gráfico “O que costumam comer ao lanche?”

Outra das questões incidia sobre os alimentos ingeridos nos lanches. De acordo com a análise do gráfico na figura 13, podemos verificar que os alunos comem sobretudo sandes, sendo que 18 dos alunos responderam que comem todos os dias sandes ao lanche. O alimento mais consumido, todos os dias, que se segue às sandes, é a fruta, contudo apenas 7 alunos responderam que comem fruta todos os dias. Embora 7 dos alunos afirmem comer fruta todos os dias e que as sandes façam parte do dia alimentar da maior parte dos alunos, existem ainda outros alimentos, considerados menos saudáveis, presentes no gráfico da figura 13. Como podemos observar, 10 dos alunos da turma afirmam comer bolachas com chocolate uma vez por semana, os donuts, os bolos de pastelaria e alimentos como *bollycaos* e *chipicaos* são também consumidos uma vez por

semana, por uma média de 6 alunos. Podemos assim perceber que embora muitos alimentos considerados saudáveis estejam presentes no gráfico, e são consumidos por grande parte dos alunos, também temos alguns alunos que consomem alimentos pouco saudáveis, pelo menos uma vez por semana.

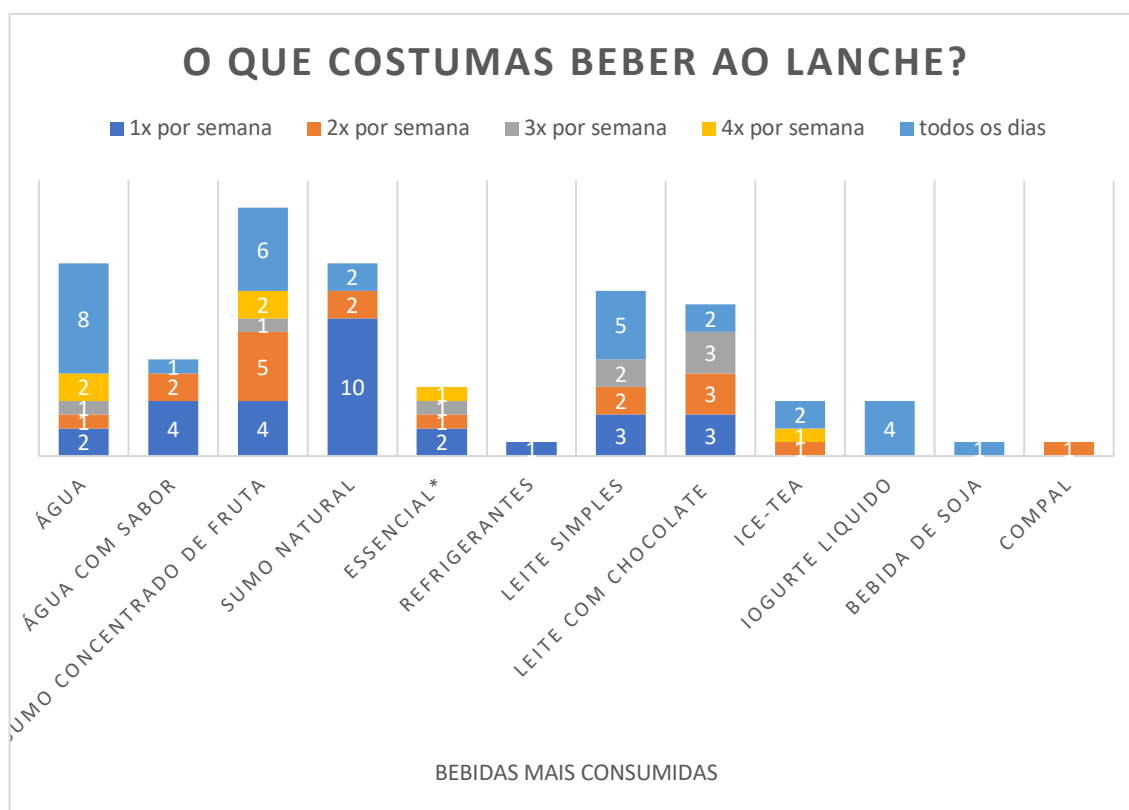


Figura 14 – Gráfico “O que costumamos beber ao lanche?”

“O que costumamos beber ao lanche?” foi outra questão presente no questionário. Como podemos ver no gráfico da figura 14, embora muitos alunos tenham respondido positivamente à questão da importância da água, de acordo com o gráfico presente na figura 12, apenas 8 alunos afirmam que consomem água todos os dias ao lanche. No entanto, é também a bebida mais consumida todos os dias pela generalidade da turma. A esta bebida seguem-se os sumos concentrados de fruta, ingeridos por 6 alunos diariamente, e de seguida o leite simples, consumido por 5 alunos todos os dias. O sumo natural conta com 10 alunos que consomem esta bebida uma vez por semana, no entanto pelo que foi possível observar esta resposta não corresponde à realidade, uma vez que somente vi um aluno a consumir sumo natural na aula, em apenas um dia durante todo o estágio. Creio que os alunos que assinalaram esta resposta, confundiram os sumos

naturais de fruta com os sumos concentrados de fruta, pois esta bebida era a mais presente nos lanches.

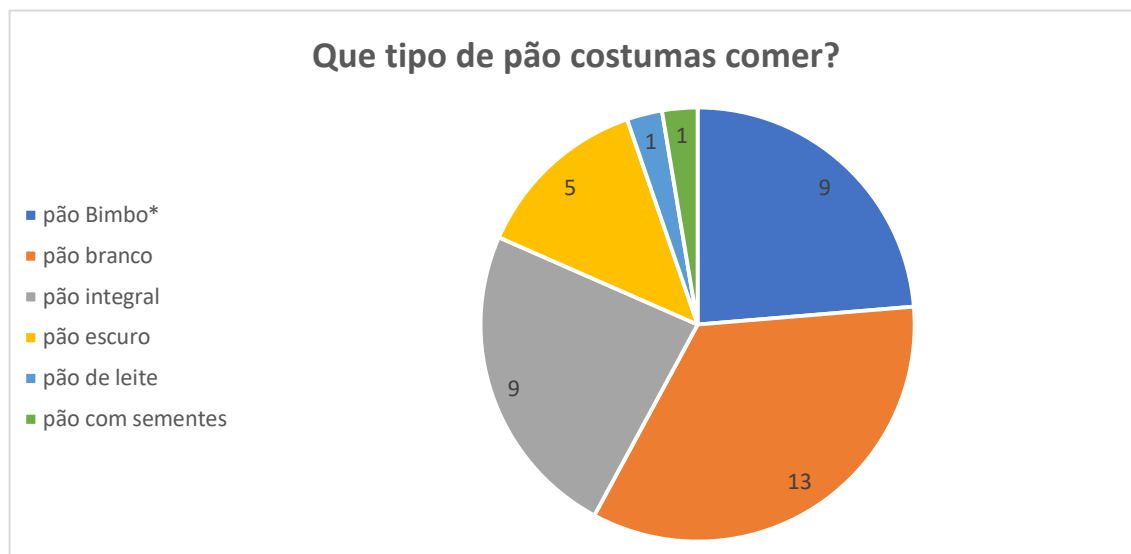


Figura 15 - Gráfico "Que tipo de pão costumas comer?"

Outra questão presente no questionário era sobre o tipo de pão que os alunos têm por hábito consumir, como podemos verificar no gráfico presente na figura 15. Embora 18 alunos comam pão diariamente ao lanche (como constatado no gráfico da figura 13), analisando o gráfico da figura 15, o pão com maior taxa de consumo no início do projeto era o pão branco, de seguida o pão bimbo com um consumo igual ao pão integral. O pão escuro conta com uma cota de alunos de 5, no entanto diariamente, de acordo com o observado, apenas 1 aluno consumia este tipo de pão, quer no lanche da manhã, quer no da tarde.



Figura 16 - Gráfico “O que costumam comer no pão?”

Em relação ao que os alunos colocam no pão, como podemos observar no gráfico da figura 16, a manteiga é o alimento mais consumido pelos alunos, o fiambre vem a seguir consumido por cerca de 13 alunos, e de seguida, consumido por 11 alunos, vem o queijo. Embora o queijo e o fiambre de carnes brancas sejam alimentos considerados saudáveis, o consumo excessivo de manteiga não é saudável e contribui bastante para várias doenças, como por exemplo o colesterol elevado. O doce, o chocolate de barrar e a marmelada são também alimentos que agradam aos alunos, porém não foram alimentos selecionados por muitos alunos.

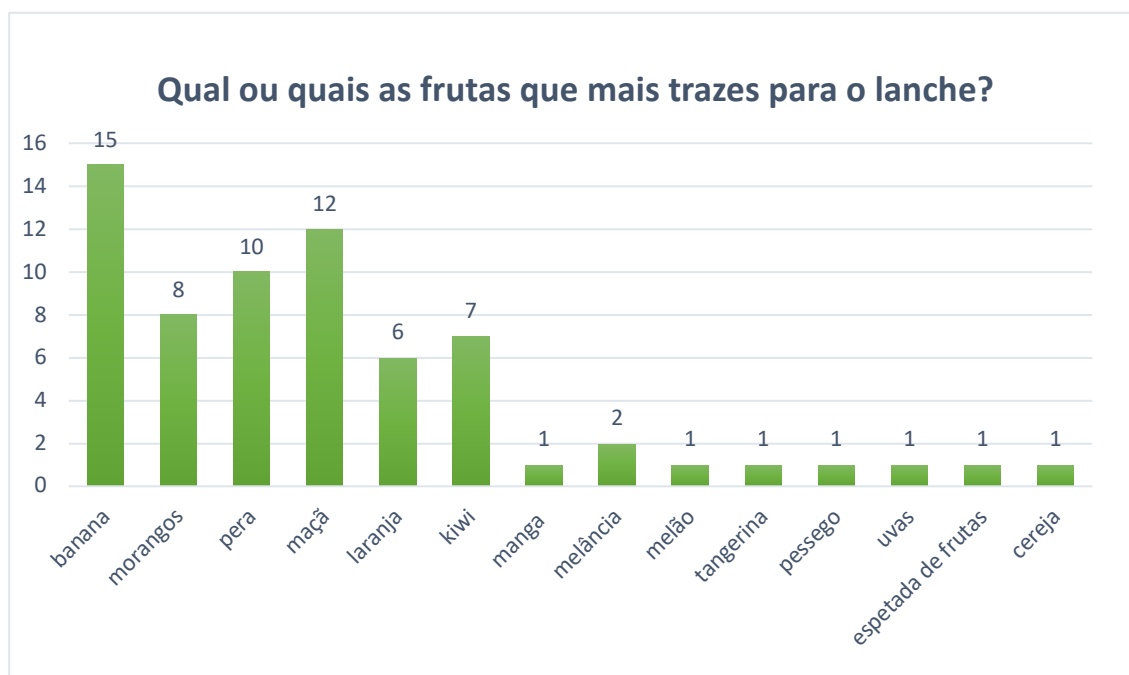


Figura 17 - "Qual ou quais as frutas que mais trazes para o lanche?"

No questionário, estava presente também uma questão relativa aos tipos de fruta mais consumidos. Muitos alunos selecionaram mais que uma fruta, no entanto, conforme podemos ver no gráfico da figura 17, a fruta maioritariamente eleita foi a banana, em seguida a maçã e logo depois a pera. As frutas como manga, melancia, melão, tangerina, pêssigo, uvas, cerejas e a espetada de frutas, foram frutas que surgiram da resposta “outras” que existia no questionário.

1.2. Inquérito por entrevista

Tal como no inquérito por questionário, o objetivo da primeira entrevista (realizada a três alunos) era compreender de forma mais aprofundada as ideias e as práticas dos alunos em relação ao tema da alimentação, aquilo que já sabiam e o que precisava de ser trabalhado. Posto isto, através desta primeira entrevista obtive respostas como:

M: “para mim, na minha opinião uma alimentação saudável e também equilibrada tem de ter um bocadinho de tudo da roda alimentar. Não se pode consumir em excesso tudo, não se pode exagerar, mas ter um bocadinho de cada para ser equilibrado e saudável”;

D: “eu acho que é comer fruta todos os dias. É comermos um bocadinho de todos os grupos, energéticos, construtores e reguladores.”;

L: “a alimentação saudável para mim foi sempre uma coisa importante para a saúde porque precisamos de fruta para ter energia. Também precisamos de legumes”;

L: “uma alimentação equilibrada é não comer tantos doces e comer um bocadinho”.

Analisando as respostas dos alunos suprarreferias podemos perceber que algumas das ilações dos alunos, sobre a alimentação, não são as mais corretas. Por exemplo, ideias como: “na minha opinião uma alimentação saudável e também equilibrada tem de ter um bocadinho de tudo da roda alimentar”; “uma alimentação equilibrada é não comer tantos doces e comer um bocadinho” ou “é comer fruta todos os dias” são visões que estão incorretas ou incompletas, pois a roda dos alimentos encontra-se dividida em vários grupos e a cada grupo pertence uma percentagem e é essa percentagem que deve ser tida em conta na hora de escolher as quantidades dos alimentos a consumir, ou seja, comer um bocadinho de cada grupo da roda dos alimentos não é a opção correta para se ter uma alimentação saudável e equilibrada, o correto é comer conforme as percentagens apresentadas na roda. No entanto, as ideias dos alunos não são todas incorretas, ideias como “a alimentação saudável para mim foi sempre uma coisa importante para a saúde porque precisamos de fruta para ter energia. Também precisamos de legumes”, são visões corretas e dão-nos a entender que este aluno sabe que para ter uma saúde sã é necessário ter uma alimentação saudável e também que alimentos como a fruta nos dão energia.

A entrevista foi realizada após a da atividade do gráfico dos alimentos reguladores, construtores e energéticos e por isso as respostas dadas durante a entrevista refletiram as aprendizagens adquiridas durante a atividade, por exemplo:

M: “Devemos comer alimentos energéticos, construtores e reguladores. Se não comermos um bocadinho de cada não temos uma alimentação equilibrada”;

L: “os alimentos extra-energéticos são alimentos com muito açúcar e gordura e poucos nutrientes. Pizza, pão bimbo, bolos”;

D: “fruta, pão, às vezes com manteiga, fiambre de aves e queijo. Pão escuro, de alfarroba.”.

Foram respostas dadas por dois dos alunos entrevistados que demonstram que efetivamente existiram aprendizagens adquiridas durante a atividade referida – a construção do gráfico dos alimentos reguladores, energéticos e construtores – e transpor os conhecimentos de uma para a outra.

Durante a entrevista, a aluna MG, disse também que a família é importante para a sua alimentação, “ao jantar como o que a minha mãe ou o meu pai faz, ao almoço durante a semana como na escola. Só os lanches é que as vezes ajudo a fazer (...)”, considero esta informação pertinente, no sentido em que a posso utilizar como complemento aos dados do inquérito. Uma das questões do inquérito era “Quem prepara o teu lanche?”, à qual obtive a resposta de que seis alunos preparam os seus lanches sozinhos e três alunos preparam com o pai e/ou mãe. Sendo assim esta aluna foi, provavelmente, uma das que selecionou a resposta de preparar o lanche com os pais. Outra resposta, que obtive por parte de outra aluna entrevistada, é que ela prepara o seu lanche sozinha e ainda prepara o das irmãs, ou seja, é uma dos seis alunos que prepara o seu lanche autonomamente.

Complementado também os dados do inquérito em relação à questão “que tipo de pão costuma comer” temos uma observação de uma das alunas entrevistadas, que afirma que por vezes come pão escuro ou integral, mas que afirma não o conseguir fazer regularmente porque nem sempre tem em casa.

Após a utilização destes dois elementos de recolha de dados – inquérito e primeira entrevista – este é o retrato inicial da turma, uma turma consciente da importância de uma alimentação saudável e equilibrada para uma vida saudável, mas também ainda com alguma dúvidas e confusões sobre alguns aspetos ligados aos bons hábitos alimentares. Seguidamente iremos apresentar e analisar as principais aprendizagens associadas às atividades desenvolvidas ao longo do projeto, por ordem cronológica.

2. ATIVIDADES DE ENSINO/APRENDIZAGEM

Ao longo do projeto desenvolveram-se x atividades de ensino aprendizagem associadas a diversas áreas curriculares e que incidiram de forma explícita na temática da alimentação.

2.1. Gráfico dos alimentos reguladores, energéticos e construtores

A atividade “construção de um gráfico circular com os grupos alimentícios construtores, reguladores e energéticos”, iniciou-se com a apresentação de um vídeo, *Nutriamigos – É só você provar*⁹, sobre os vários alimentos que compõem os três grupos

⁹Fonte: <https://www.youtube.com/watch?v=vv4kThJxKxQ>

alimentares, tendo sido explicado a cada um dos grupos, as características dos alimentos que pertencem a cada grupo, assim como alguns exemplos de alimentos.

Foi explicado aos alunos quais os alimentos incluídos em cada grupo, assim como as características de cada grupo – Reguladores: legumes e frutas, alimentos ricos em nutrientes como vitaminas, minerais e fibras; responsáveis por proteger e reforçar o sistema imunológico, regular a digestão, a circulação sanguínea e o bom funcionamento dos intestinos. Construtores: leguminosas, carnes, iogurtes, ovo, leite e derivados, e queijo; alimentos ricos em proteínas, atuam na formação e renovação dos tecidos do corpo. Energéticos: pão, a massa, o arroz, os cereais, entre outros; responsáveis por fornecer energia ao nosso corpo; alimentos compostos por glícidos ou carboidratos. No gráfico, representado na figura 18, construído em grande grupo com os alunos, podemos encontrar no interior do gráfico os alimentos que pertencem a cada grupo e que são benéficos para a saúde, e da parte de fora do gráfico, escrito a vermelho, podemos encontrar os alimentos que pertencem a cada grupo que não são benéficos à nossa saúde.

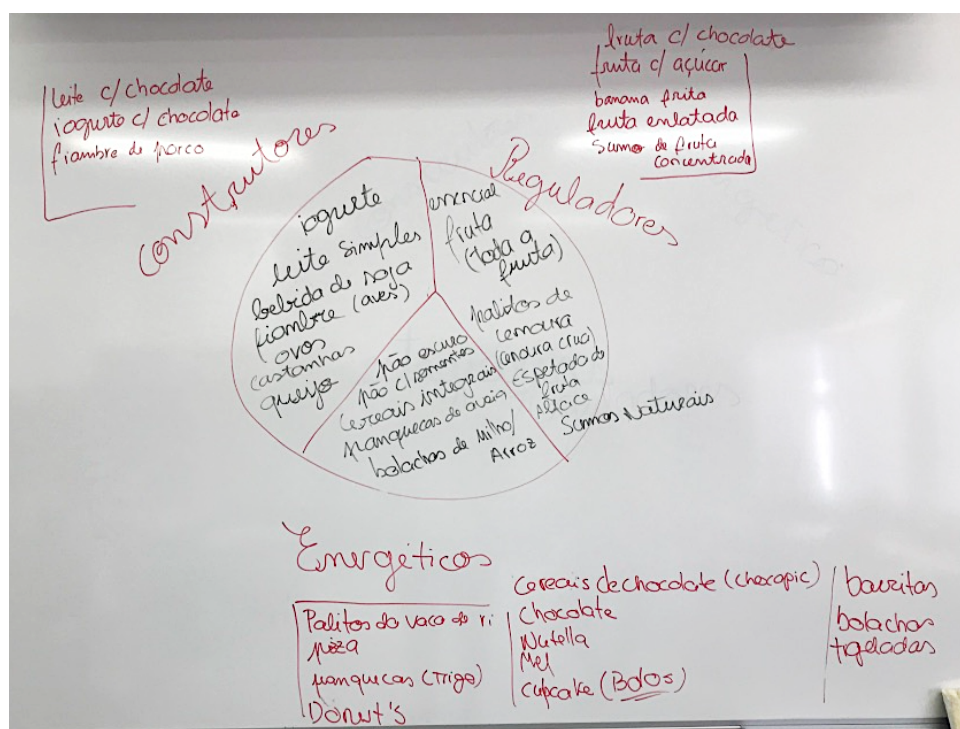


Figura 18 – Gráfico circular construído em grande grupo – alimentos reguladores, construtores e energéticos.

É importante que as crianças percebam que os seus pratos principais e lanches devem ser compostos por alimentos dos três grupos de alimentos suprarreferidos e não apenas por alimentos de um dos grupos, assim como é igualmente importante que saibam que existem alguns alimentos que se enquadram nos grupos, mas que não são saudáveis,

como por exemplo os leites achocolatados, que pertencem ao grupo dos alimentos construtores, mas que não são aconselhados para uma alimentação saudável, devido ao excesso de açúcar que neles existe. Após a realização do gráfico, os alunos começaram a ver os alimentos que traziam nas lancheiras naquele dia e começaram a dizer quem trazia alimentos que eram saudáveis e outros menos saudáveis, quando não tinham a certeza perguntavam. Segue-se um excerto do diálogo de se sucedeu.

“Aluno A: Eu tenho fruta! É do grupo dos reguladores!

Aluno B: Eu tenho um sumo. Mas não sei se é muito bom, porque é concentrado.

Aluno C: Sim, esse sumo não é muito bom, é de fruta, mas não é natural. Não é Filipa?

P.E.: É isso mesmo. É de fruta, mas é concentrado, por isso tem muitos açúcares e propriedades que não nos fazem muito bem.

Aluno D – Eu tenho pão de alfarroba com fiambre de peru e fruta!

P.E.: Uau, esse lanche é muito saudável!

(...) ” (nota de campo 11 de abril de 2018)

Do meu ponto de vista, como professora estagiária, considero que a atividade foi ao encontro do esperado, fundamentando esta minha opinião com o facto de os alunos terem mostrado iniciativa ao responderem às questões que eram colocadas e ainda dando sugestões sem ser necessário qualquer tipo de questão. Durante a atividade os alunos foram dizendo exemplos de alimentos saudáveis, dos diferentes grupos alimentares – construtores, energéticos e reguladores -, que normalmente podem ser consumidos nos lanches, e esse era o ponto fulcral da atividade. No entanto, em grupo, concordámos que seria pertinente colocar também os alimentos que podem ser consumidos nos lanches, mas que não são considerados saudáveis, para que desse modo todos tivessem consciência se os alimentos que consumiam eram ou não bons para a saúde. Durante o diálogo também foi perceptível que alguns alunos tinham algumas dúvidas relativamente aos alimentos saudáveis, dando origem a conceções erradas, como por exemplo: “os sumos de fruta em pacote pertencem ao grupo dos alimentos reguladores, e são saudáveis!” (nota de campo: 11 de abril de 2018). Esta afirmação, como podemos analisar, tem uma parte correta, que é o facto de estes sumos pertencerem ao grupo dos alimentos reguladores, mas tem também uma parte incorreta, pois dizer que este tipo de sumos é saudável não está correto. Pelo que me apercebi ao longo do estágio, os alunos consideravam este tipo de sumos é saudável porque contém fruta e para eles tudo o que contém fruta é saudável. Por isso, após este comentário foi explicado aos alunos que nem tudo o que contém fruta é saudável e que este tipo de sumos são o exemplo disso, pois a maior parte deles tem

extratos concentrados da fruta e não a fruta em si, para além de que contêm inúmeros corantes, conservantes e açúcares.

Durante a atividade os alunos puderam adquirir aprendizagens a nível da alimentação, tendo a perceção de quais os alimentos mais saudáveis e os menos saudáveis e relembrando esta outra forma de dividir os alimentos, que já tinham aprendido no início do ano letivo com a nutricionista que visitou a turma. Treinaram a oralidade, ao dialogarem em grande grupo e ainda relembraram os gráficos circulares, do domínio de organização e tratamento de dados, do programa curricular de matemática.

2.2. Carta aos E.E

A carta aos encarregados de educação (apêndice n.º 6), surge, como referido anteriormente, da necessidade de informar os pais e encarregados de educação do projeto, de forma a que todos pudessem estar envolvidos no mesmo. Esta carta também se tornou pertinente, uma vez que os dados do inquérito nos mostraram que a família é essencial para alimentação dos alunos, em geral e na preparação dos lanches, em particular. Por exemplo, alguns referiram que “comiam o que os pais preparavam” (nota de campo: 18 de abril de 2018) Nesta atividade, os alunos trabalharam conteúdos da área curricular de português, como a carta, e efetuaram aprendizagens no domínio da leitura e escrita.

Para dar abertura à atividade foi colocada a questão “Quem se recorda de quais são as características da estrutura de uma carta?”. Segue-se abaixo um excerto do diálogo realizado no início da atividade:

“P.E.: “Quem se recorda de quais são as características da estrutura de uma carta?”

Aluno 1 – No final, metemos a data e fazemos a assinatura.

P.E.: Muito bem, isso é no final. E no início?

Aluno 2 – Temos de escrever para quem é.

Aluno 3 – Temos de começar a dizer Bom dia ou Boa tarde

P.E.: Sim.. Boa tarde.. E mais?

Aluno 3 – Como é para os E.E.¹⁰ Podemos dizer: Boa tarde papás e mamãs.

(depois desta ideia, iniciou-se uma pequena discussão. Alguns alunos queriam só Papás, outros queria Pai e Mãe. Por isso, fomos a votações. A saudação que ganhou foi a inicial “Boa tarde papás e mamãs. No entanto, um dos alunos, que não tinha cá o pai ficou triste com a solução e pediu aos colegas que se desse outra opção.”

¹⁰ E.E. = Encarregados de Educação

P.E.: O [] não tem cá o pai, e por isso não gosta dessa opção. Como vamos resolver?

Aluno 4: Podemos pôr família!

P.E.: Eu gosto dessa opção! Porque vocês podem não entregar ao pai ou à mãe, podem entregar aos avós, tios, irmãos, ou outro membro da família. Todos gostam?

Turma: Siiiiim!

P.E.: Então e o que vamos dizer na carta?

Aluno 5: o que é importante para termos um lanche mais saudável.

Aluno 6: não só para nós termos um lanche mais saudável, mas para os pais também lancharem um lanche saudável.

(À medida que os alunos davam as suas ideias, a P.E. escrevia no quadro)

P.E.: Mais ideias?

Aluno 7: Podíamos mandar sugestões de lanches saudáveis, por exemplo.

Aluno 8: Podemos dar dicas para sermos mais saudáveis, como por exemplo: trazer uma garrafa de água todos os dias para a escola.

Aluno 9: Trazer, pelo menos, uma peça de fruta todos os dias, para a escola.

P.E.: Já temos aqui algumas sugestões para colocar na carta, mas ainda não me disseram porque é importante escrever esta carta. Já disseram que é importante para termos uma alimentação mais saudável e para as famílias também terem. E mais? Não é importante por mais nada?

Aluno 10: É importante ter um lanche saudável para ter uma alimentação saudável para não termos doenças. E para termos uma alimentação equilibrada.

Aluno 11: Se ficarmos doentes não podemos vir à escola, por isso é importante termos uma alimentação saudável para não ficarmos doentes e irmos sempre à escola e assim também não temos de tomar medicamentos.

P.E.: Agora eu vou levar todas estas anotações para casa e vou com as vossas ideias contruir a carta. Depois trago para ver se todos concordam. Para podermos imprimir e levarem para casa.” (nota de campo 18 de abril de 2018)

A atividade, para além de incluir conteúdos da área curricular de português, incluiu também a área de estudo do meio. Os alunos deram ideias para ter uma alimentação mais saudável/um estilo de vida mais saudável, sendo que os conselhos escritos na carta foram: “trazer pelo menos uma peça de fruta por dia; trazer uma garrafa de água todos os dias, a água faz bem à nossa saúde (...); procurar indicações de lanches mais saudáveis”, ao mesmo tempo que relembravam a importância da mesma. Os conselhos dados pelos alunos demonstraram que houve aprendizagens desde a primeira intervenção no âmbito do projeto principalmente relativas à construção do gráfico dos alimentos reguladores, construtores e energéticos. Durante a atividade referida, os alunos falaram da importância de beber água, sendo que de acordo com os dados do inquérito

praticamente todos os alunos referiram que é importante beber água e que esta é um bem essencial à nossa sobrevivência, no entanto, embora quase todos os alunos o considerassem importante ainda havia muitos alunos que não traziam água para a escola e por isso a turma concordou que seria pertinente este conselho estar presente na carta. O consumo de fruta foi também muito falado durante a construção do gráfico suprarreferido, e embora seja perceptível, de acordo com o questionário, que todos os alunos gostam de fruta, principalmente de banana, nem todos traziam fruta nas lancheiras. Como tal, os alunos concordaram em colocar este conselho na carta para que os pais percebessem a importância deste alimento. Os alunos referiram ainda, durante o diálogo da composição da carta, a importância de ser ter uma alimentação saudável para ter um sistema imunitário mais forte para não contrair doenças, o que mostra que também existiram aprendizagens a nível da saúde, pois foi um campo também já abordado em diálogos anteriores. Por isso, sugeriram que outra das ideias fosse “pesquisar lanches saudáveis”, e assim podiam, em casa, procurar em conjunto com as famílias, através da internet ou em livros, lanches mais saudáveis para levar para a escola.

2.3. Lanches saudáveis

A atividade dos lanches saudáveis surge da observação dos lanches dos alunos, no início do estágio e da constatação de que estes lanches precisavam de ser alterados. Para isso foi entregue uma folha, após a realização do gráfico dos alimentos construtores, energéticos e reguladores, dividida pelos dias da semana e os dias da semana divididos em duas partes – lanche da manhã e lanche da tarde – juntamente com o gráfico já referido, onde os alunos tiveram de registar os seus lanches, todos os dias, durante o decorrer do projeto. Deste procedimento, que se tornou um hábito diário para a turma, surgem então os gráficos que se seguem.

Em primeiro lugar são apresentados os gráficos referentes ao consumo de pão e outros.

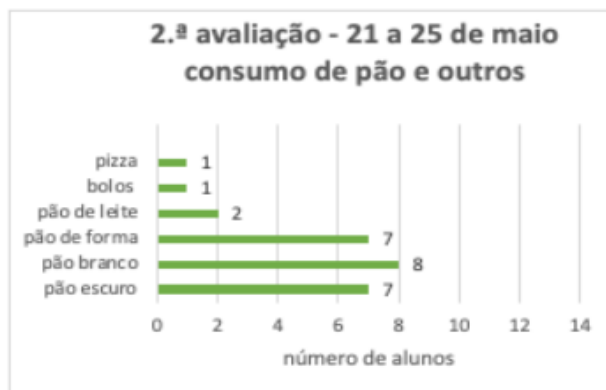
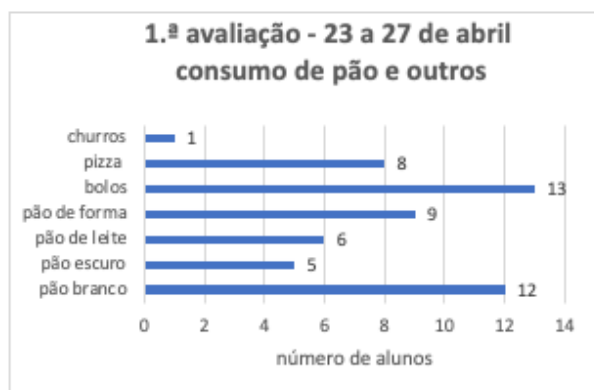


Figura 19 – 1.ª avaliação “Consumo de pão e outros” Figura 20 - 2.ª avaliação “Consumo de pão e outros”

Como podemos constatar, na primeira avaliação (figura 19) constam alimentos no gráfico, como churros, pizza e bolos (num total de 22 alunos). O pão de forma era consumido por pelo menos 9 alunos, pão de leite por 6 alunos e branco por 12 alunos. No final do projeto (figura 20), podemos ver que os churros desapareceram do gráfico, a pizza deixou de ser consumida por 8 alunos e passou a ser consumida apenas por 1 aluno. Os bolos foi onde houve a alteração mais significativa, sendo que passou de um consumo de 13 alunos para apenas 1 aluno. O pão escuro que na primeira avaliação era consumido por apenas 5 alunos, na segunda avaliação passou a ser consumido por 7 alunos. O pão branco desceu de 12 alunos para 8, o pão de forma de 9 alunos para 7 e o pão de leite, também com uma descida significativa, de 6 alunos para 2 alunos.

Em seguida são apresentados os gráficos referentes ao consumo de alimentos ingeridos com o pão.



Figura 22 - 1.ª avaliação “Alimentos consumidos no pão” Figura 21 - 2.ª avaliação “Alimentos consumidos no pão”

Examinando os gráficos das figuras 21 e 22, podemos confirmar que se notaram melhorias. No primeiro gráfico (figura 21) consta o chocolate de barrar e a marmelada, alimentos que deixaram de estar presentes na segunda avaliação (figura 22). O consumo de manteiga desceu dos 17 alunos para os 15. O consumo de fiambre de aves consumido por um número de alunos igual ao do fiambre de porco, na primeira avaliação, na segunda aumentou para o dobro, (de 5 para 10 alunos).

Quanto ao consumo de bebidas, podemos verificar nos gráficos das figuras 23 e 24, que não se alcançaram alterações tão significativas. No entanto os alunos melhoraram nos consumos de essencial* e de iogurte natural, aumentando, em ambos, de 1 aluno para 3 alunos. O consumo de iogurte com sabor desceu, consideravelmente, de 16 para 8 alunos. Os sumos de pacote também desceram, de 10 para 7 alunos. Assim como o consumo de leite com chocolate, que desceu de 5 para 4 alunos. Todavia o consumo de leite simples manteve-se.

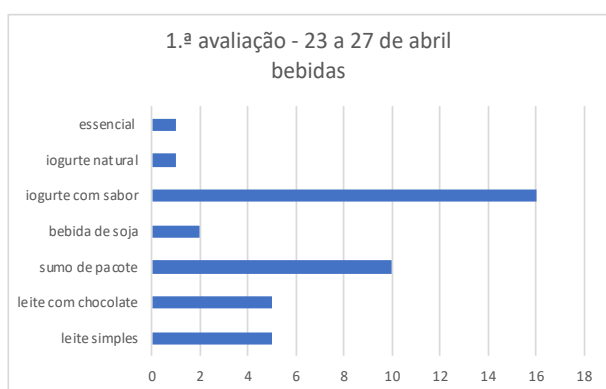


Figura 24 - 1.ª avaliação "bebidas"

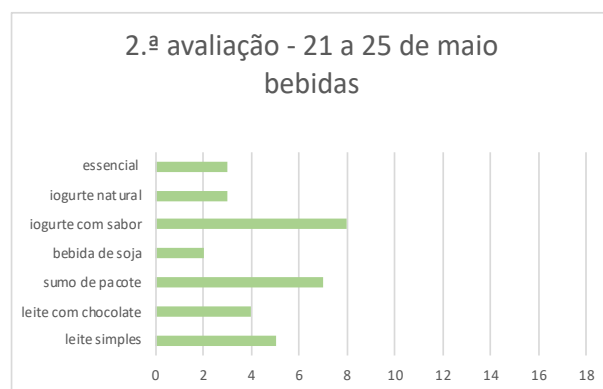


Figura 23 - 2.ª avaliação "bebidas"

No que diz respeito ao consumo de fruta desde o início do estágio podemos observar que oscilou, analisando os gráficos das figuras 25, 26, 27, 28 e 29.

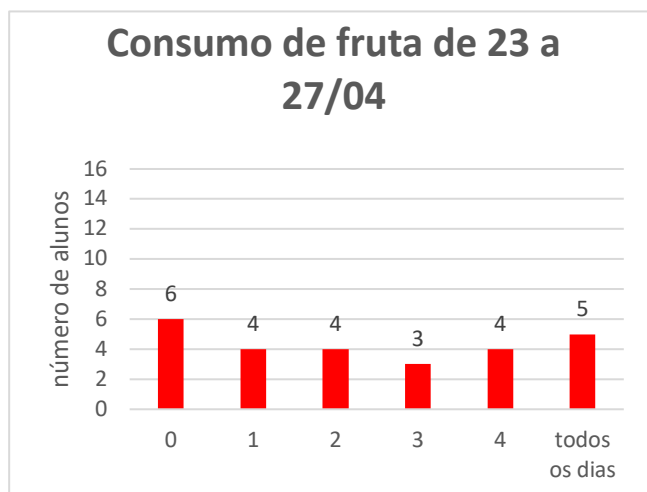


Figura 25 – Gráfico “Consumo de fruta de 23 a 27/04”

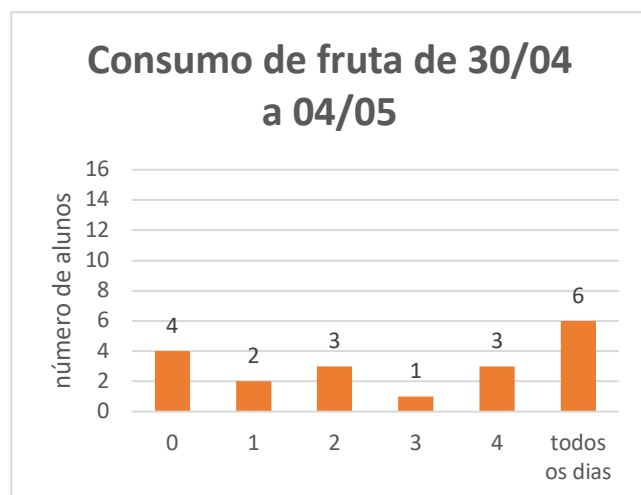


Figura 26 - Gráfico "Consumo de fruta de 30/04 a 04/05"

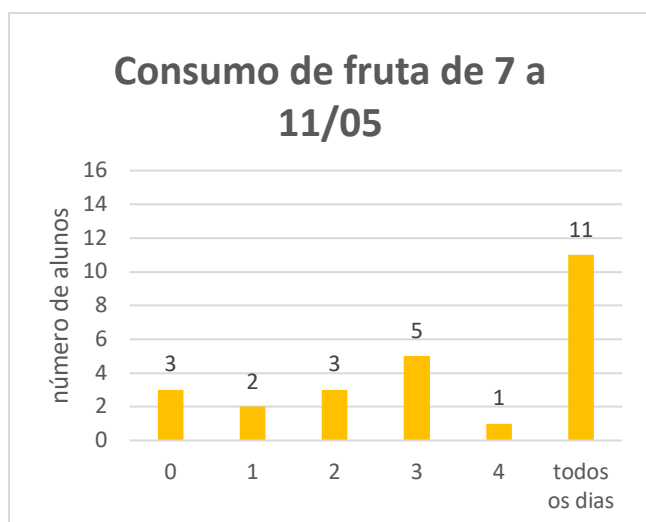


Figura 28 - Gráfico "Consumo de fruta de 15 a 18/05"

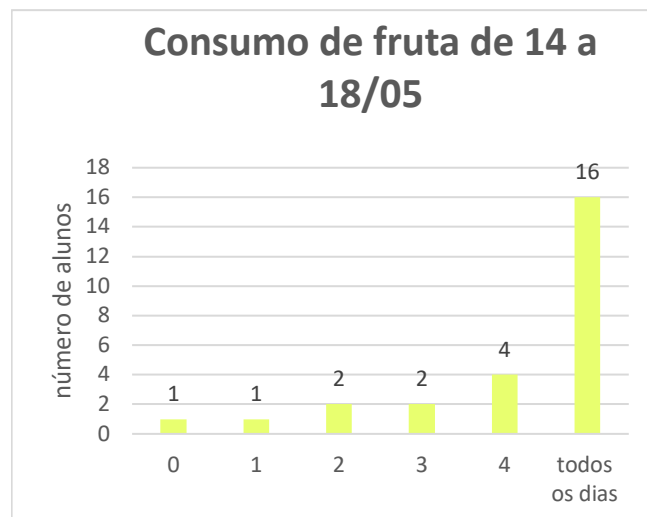


Figura 27 - Gráfico "Consumo de fruta de 7 a 11/05"

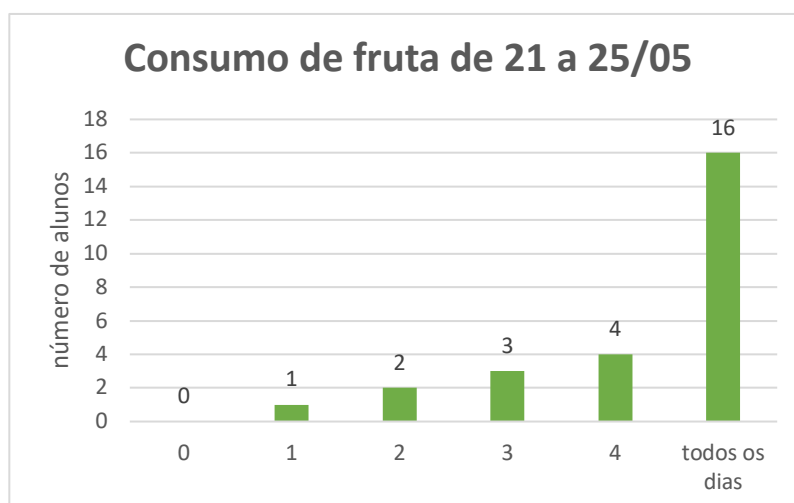


Figura 29 - Gráfico "Consumo de fruta de 21 a 25/05"

Analisando os cinco gráficos, podemos apurar que todas as semanas existiram alterações. Começámos com um número de 6 alunos que nunca consumiam fruta para 0 alunos, ou seja, todos os alunos passaram a consumir pelo menos uma peça de fruta por semana. O resultado que melhor mostra a evolução do projeto é o facto de termos terminado as avaliações com 16 alunos a consumirem fruta todos os dias. As semanas onde se notou maior evolução foi da segunda avaliação para a terceira, onde passámos de 6 alunos a consumirem fruta diariamente para 11 alunos.

Este foi um processo que originou uma pequena competição entre os alunos, principalmente no consumo da fruta, sendo que muitas vezes os alunos diziam uns para os outros “hoje trouxe mais peças de fruta que tu” ou “tenho trazido sempre fruta e tu ontem não trouxeste”, este tipo de comentários são exemplos de alguns episódios que se passavam na sala de aula. Embora tenha existido esta dimensão de competição, foi saudável, sendo que os alunos não ficavam aborrecidos com os colegas, tentavam sim “ganhar” no dia seguinte, com um lanche mais saudável e mais peças de fruta nas lancheiras.

Do meu ponto de vista, como professora estagiária, esta competição teve resultados positivos, pois como podemos ver nos gráficos anteriores as melhorias foram significativas, principalmente no consumo de fruta. Contudo, se tivesse mais tempo disponível para a concretização do projeto, teria feito os registos dos lanches de outra forma, provavelmente continuaria com os registos individuais na folha, mas registava ainda informaticamente na hora, pedindo a cada aluno que viesse junto de mim falar do seu lanche, dizendo o que o comeu, e se considera esse lanche saudável e caso considerasse que não, o que poderia alterar. Porém o tempo era curto e não foi possível fazer mais. Considero que esta dinâmica seria uma mais valia, no sentido em que os alunos teriam menos possibilidades de adulterar os seus registos e assim ter resultados mais fidedignos.

2.4. Sabemos o que estamos a comer?

As atividades até agora mencionadas centravam-se nos alimentos de um modo geral e nas suas propriedades. Esta atividade centrou-se numa característica específica, associada a erros alimentares muito frequentes na atualidade, o açúcar, mais concretamente o excesso de açúcar que a maior parte dos alimentos processados contém.

Esta atividade foi composta por três subatividades, iniciando-se com o visionamento do vídeo, *Quantos pacotes de açúcar estão escondidos em cada alimento*¹¹, utilizado numa campanha educativa para alertar a população portuguesa do perigo do açúcar escondido nos alimentos.

A análise dos rótulos dos alimentos, surgiu depois, quando os alunos começam a tentar identificar a quantidade de açúcar que os alimentos que traziam na lancheira tinha. Devido a uma outra atividade que tinha sido realizada na sala, havia uma balança digital, por isso, os alunos espontaneamente começaram a pedir para medir na balança o açúcar dos seus alimentos, como pacotes de leite, sumos e iogurtes. Vimos nos rótulos a quantidade de açúcar que o alimento tinha, foi colocado o açúcar num copo de plástico e de seguida foi pesada essa mesma quantidade na balança. Deste modo, os alunos perceberam a quantidade real de açúcar que estavam a consumir, pois como um dos alunos disse: “Só a ler o número no rotulo não dá para perceber a quantidade certa.” A atividade correu bem, foi uma atividade, que surgiu do interesse dos alunos em obter uma informação mais concreta da quantidade de açúcar que os alimentos realmente tinham, passando do número que consta na tabela para a observação do que esse número significa. O açúcar não é o único componente presente nos alimentos que pode prejudicar a nossa saúde, no entanto foi o componente pelo qual os alunos mais se interessaram, sendo que, este interesse, na minha opinião, surgiu também devido ao visionamento do vídeo *Quantos Pacotes de Açúcar Estão Escondidos em cada Alimento*, que mostra a quantidade de açúcar que existe “escondido” nos alimentos.

Esta atividade está inteiramente relacionada não só com a alimentação saudável, mas também com a área curricular da matemática, uma vez que os alunos tiveram a observar a quantidade, em gramas, de açúcar que os alimentos tinham, relacionando-se assim com o domínio de geometria e medida do programa curricular de matemática, mais concretamente com o conteúdo de unidade de medida, neste caso em específico as unidades de massa do sistema métrico. Na figura 30, podemos encontrar um registo fotográfico da atividade.

¹¹ Fonte: <https://www.youtube.com/watch?v=dz33BFiZaIM>),



Figura 30 – Imagem ilustrativa da tarefa "medir o açúcar dos alimentos"

Depois desta atividade, devido ao facto de os alunos estarem a consultar os rótulos para verem a quantidade de açúcar que os alimentos que traziam nas lancheiras tinham surgiu a atividade da análise de rótulos. Esta mesma atividade surgiu também do interesse dos alunos, porém era já uma atividade que eu tinha em mente realizar nesse dia, como tal já tinha os materiais preparados para a mesma. Tinha preparada uma apresentação em PowerPoint (apêndice número n.º 2), onde constava o semáforo nutricional (figura n.º7, página 48), uma imagem explicativa dos alimentos energéticos extra, e ainda uma hiperligação direcionada para o *site* Direção Geral de Saúde sobre alimentação saudável, onde constavam os alimentos do mês de maio.

Durante a apresentação do semáforo nutricional os alunos observavam os rótulos dos seus alimentos e comentavam em que nível estavam. Percebeu-se que poucos se encontravam no nível verde (figura 32) e que a maioria se encontrava no nível amarelo (figura 31). A tabela do semáforo nutricional foi posteriormente entregue a cada um dos alunos para que quando necessitarem consultarem e terem uma melhor perceção se os alimentos que estão a consumir são os mais saudáveis.

Nährwerte/Valori nutrizionali medi/ Valeurs nutritionnelles moyennes	ø/100 g	ø/30 g	%RI
Energie/Energia/Energie	2583 kJ/625 kcal	778 kJ/188 kcal	9 %
Fett/Grassi/Matières grasses	56,5 g	17,0 g	24 %
davon gesättigte Fettsäuren/ di cui acidi grassi saturi/ dont acides gras saturés	6,5 g	2,0 g	10 %
Kohlenhydrate/Carboidrati/Glucides	7,5 g	2,3 g	<1 %
davon Zucker/di cui zuccheri/ dont sucres	5,0 g	1,5 g	2 %
Ballaststoffe/Fibre/ Fibres alimentaires	7,4 g	2,2 g	
Eiweiss/Proteine/Protéines	18,0 g	5,4 g	11 %
Salz/Sale/Sel	<0,01 g	<0,01 g	<1 %

RI (reference intake) = Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)/Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal) (AR)/Apport de référence pour un adulte-type (8400 kJ/2000 kcal) (AR)

Diese Verpackung enthält ca. 6,5 Portionen à 30 g./
Questa confezione contiene ca. 6,5 porzioni da 30 g./

Figura 32 -Exemplo de zona verde (semáforo nutricional)

Valores médios	por 100 ml	por embalagem de 200 ml
energia (kJ/Kcal)	248/59	497/118
lipídios (g)	1,5	3,0
dos quais: saturados (g)	1,0	2,0
hidratos de carbono (g)	7,9	16
dos quais: açúcares (g)	7,9	16
fibra (g)	0,10	0,20
proteínas (g)	3,4	6,8
sal (g)¹)	0,10	0,20
vitaminas e sais minerais		
riboflavina (mg)	0,16 119%*	0,32 238%*
vitamina B12 (µg)	0,30 120%*	0,60 240%*
ácido pantoténico (mg)	0,49 98%*	0,98 196%*
calcio (mg)	12,7 127%*	25,4 254%*
fósforo (mg)	94,0 130%*	188 277%*
iodo (µg)	13,7 99%*	27,4 198%*

¹) * do Valor de Referência do Nutriente (VRN)
Teor de sal deve-se exclusivamente ao sódio naturalmente presente.

Figura 31 - Exemplo de zona amarela (semáforo nutricional)

Através desta atividade os alunos conseguiram adquirir conhecimentos para escolher melhor os alimentos que consomem, ter consciência da quantidade de açúcar que um alimento tem de acordo com a quantidade apresentada no rótulo e ainda a capacidade de aconselhar o outro, através do semáforo nutricional sendo que não existiram dificuldades acrescidas no entender do semáforo. Apesar do semáforo não realçar apenas o açúcar, este foi aspeto ao qual os alunos deram mais ênfase, devido à atividade anterior onde estiveram a medir a quantidade de açúcar que cada alimento tinha, contudo os alunos também perceberam o risco para a saúde que os restantes componentes do semáforo podem ter caso não se encontrem no nível verde, percebendo que os alimentos que têm tudo a verde são os menos prejudiciais para saúde.

2.5. Principais atividades económicas nacionais

Para esta atividade, denominada de: *Vamos conhecer o nosso país: As principais atividades económicas*, foram delineados objetivos gerais como: reconhecer a agricultura, pecuária, silvicultura, pesca, indústria, comércio e serviços como atividades económicas importantes em Portugal; saber identificar os principais produtos agrícolas portugueses (vinho, azeite, fruta, cereais, cortiça); saber identificar os principais produtos da floresta portuguesa (madeira, resina); saber identificar os principais produtos ligados à pecuária (produção de carne, ovos, leite); saber identificar os principais produtos da indústria portuguesa (têxteis; calçado, pasta de papel; conservas; derivados de cortiça); saber distinguir população ativa de inativa; identificar ideias-chave de um texto ouvido. Esta atividade incidiu principalmente na área curricular de Estudo do Meio, no bloco 6 — À descoberta das inter-relações entre a natureza e a sociedade.

A atividade dividiu-se em duas fases, a primeira fase foi marcada pela pesquisa e preparação das apresentações e a segunda fase pela apresentação dos trabalhos realizados.

2.5.1. Pesquisa e preparação das apresentações

A atividade iniciou-se no dia 24 de abril com a questão: “Hoje vamos conhecer mais um pouco do nosso país, vamos ficar a conhecer a principais atividades económicas que temos. Alguém me sabe dar algum exemplo de uma atividade económica?”. Após ouvidas as respostas dos alunos, procedeu-se a apresentação de um vídeo *Atividades*

*económicas – corujinha sabichona*¹² onde foram apresentadas as principais atividades económicas, divididas por setor primário, secundário e terciário e onde foram apresentados exemplos de cada atividade. Em seguida, questionou-se os alunos sobre o vídeo, gerando assim um pequeno debate sobre as principais atividades económicas. Aquando do término do debate, foi feita uma apresentação em PowerPoint (apêndice n.º 14) com exemplos de produtos provenientes de cada uma das atividades apresentadas e o significado de população ativa e inativa. Posteriormente, de forma a sintetizar os conteúdos aprendidos, os alunos realizaram uma síntese nos cadernos.

Seguidamente, quando terminado o momento do registo, foi introduzido o trabalho de grupo a realizar no âmbito do tema. Foi explicado à turma que se iria realizar um trabalho em pequenos grupos, onde cada grupo teria de escolher um alimento de cada grupo do gráfico dos alimentos reguladores, construtores e energéticos, realizado em grande grupo em aulas anteriores (figura 18, p. 61), para pesquisar sobre esses três alimentos, preparar uma apresentação e posteriormente apresentar a toda a turma. “Lembram-se do gráfico dos alimentos reguladores, construtores e energéticos que construímos há cerca de duas semanas? Ora bem, agora peço que formem grupos entre vocês com o máximo de 4/5 elementos e que em grupo escolham um alimento, considerado saudável, de cada um dos grupos. Depois de escolherem vão ter de investigar sobre cada alimento, onde é produzido, se há processos de industrialização, onde é comercializado e onde os podemos encontrar em maior abundância no nosso país. Este vai ser um trabalho realizado em mais que uma aula. A ideia é que possam pesquisar em casa e trazer o que pesquisaram para as aulas para poderem trabalhar em grupo na sala. Depois terão de realizar uma apresentação para os restantes colegas de turma.” (nota de campo: 24 de abril de 2018).

Após explicada a atividade e os grupos estarem formados, foi distribuído um guião por grupo (apêndice n.º 9), para que os alunos tivessem uma diretriz do que tinham a fazer. O trabalho foi realizado em sala de aula, nos dias em que eu e a minha colega estávamos presentes, mas também nos dias em que não estávamos presentes, direcionado pela professora titular de turma, assim como fora da escola. Devido ao curto espaço de tempo que tivemos para implementar o projeto, a professora cooperante ajudou-nos com

¹²Fonte: <https://www.youtube.com/watch?v=kiplA5CnHXI>

a gestão do tempo, permitindo que os alunos realizassem a atividade mesmo nos dias em que não estávamos presentes.

Esta atividade relaciona-se com a atividade da construção do gráfico dos alimentos construtores, reguladores e energéticos, na medida em que os alunos escolheram a partir da consulta desse gráfico os alimentos a trabalhar, segue-se um pequeno excerto do memento da escolha dos alimentos:

“P.E: Cada grupo pode escolher 4 alimentos a trabalhar, sendo que têm de escolher com base nos alimentos presentes no gráfico que construímos dos alimentos reguladores, construtores e energéticos.

Aluno 1: Cada um de nós pode escolher um alimento!

P.E: Sim, vocês são 4 por grupo e cada um pode escolher um alimento. Mas têm de ter atenção porque só podem escolher um alimento do grupo dos alimentos construtores, outro dos energéticos e dois dos reguladores. E tem de ter do grupo dos reguladores uma fruta e um legume.

Aluno 2: Mas no nosso grupo somos 5! Podemos escolher 5 alimentos?

P.E: Não. Apenas escolhem 4. No vosso grupo, aconselho a que escolham os alimentos em conjunto para que todos estejam de acordo. Aluno 2: Por mim tudo bem. Vamos então escolher a consultar o gráfico para ser mais fácil.

P.E: Boa ideia M.! Assim podem ver quais os alimentos caso já não recordem. Vou projetar a imagem do gráfico para ser mais fácil. Cada grupo escolhe os alimentos e eu faço o registo. (...)” (Nota de campo: 24 de abril de 2018.)

A escolha dos alimentos, foi uma tarefa fácil para os alunos, sendo que todos concordaram uns com os outros quando um alimento era escolhido.

Os alunos foram divididos em 6 grupos, compostos entre quatro a cinco alunos. Para este trabalho, foi necessário recorrer ao uso de computadores para a pesquisa das informações, como tal, eu, a minha colega de estágio e a professora cooperante disponibilizámos os nossos computadores pessoais para a realização das pesquisas, sempre com o nosso supervisionamento.

Grupo 1	Iogurte Trigo (cereal) Morango Alface	Grupo 4	Fiambre de aves Aveia (cereal) Manga Pepino
Grupo 2	Leite Centeio (cereal) Tomate (fruta) Cenoura	Grupo 5	Castanhas Cevada (cereal) Melancia Beterraba
Grupo 3	Soja Milho (cereal) Laranja Melo	Grupo 6	Queijo Arroz (cereal) Cereja espinafres

Tabela 11 – Constituição dos grupos e respetivos alimentos escolhidos

A dinâmica de grupo é do agrado de muitos alunos, no entanto a turma em questão, embora estivesse habituada a trabalhar em grupo, os trabalhos de grupo nem sempre eram fáceis de realizar. Alguns grupos tiveram dificuldades em trabalhar realmente em conjunto, em pesquisar em grupo e tratar a informação em conjunto. No entanto, no final todos os grupos realizaram o trabalho e demonstraram gostar de trabalhar em equipa, porém admitiram que trabalhar em grupo não era fácil. “trabalhar em grupo não é fácil, porque somos todos muito diferentes” (nota de campo: 11 de maio de 2018).

Os alunos através da realização desta parte da atividade adquiriram aprendizagens principalmente a nível do Estudo do Meio, mais concretamente no bloco 6 — À descoberta das inter-relações entre a natureza e a sociedade, onde está inserido o tema das principais atividades económicas nacionais. Através da pesquisa os alunos ficaram a saber mais sobre os alimentos que podem consumir, desde como são produzidos até chegarem às nossas mesas. Deste modo, os alunos podem sentir-se mais capazes de saber escolher os alimentos a consumir. Para além das aprendizagens adquiridas a nível de Estudo Meio, os alunos também adquiriram a capacidade síntese, da área curricular do português, pois após a pesquisa tiveram de escolher a informação mais pertinente e realizar um pequeno resumo da mesma para posteriormente apresentar aos restantes colegas de turma.

2.5.2. Apresentações e avaliação

As apresentações do trabalho decorreram no dia 11 de maio e destas surgiram trabalhos muito interessantes e criativos. Um dos grupos optou por realizar uma apresentação em PowerPoint seguida de um cartaz, um outro grupo realizou a apresentação em forma de entrevista, onde um dos alunos fez de entrevistador e entrevistou os alimentos que eram os outros alunos, os restantes grupos construíram

cartolinas com diversas criações feitas por eles, com desenhos, recortes e colagens, como podemos ver na figura 33 e no apêndice n.º 15.



Figura 33 - Apresentação grupo 1

A atividade envolveu várias áreas curriculares, explicitamente temos a área de Estudo do Meio, mais concretamente as principais atividades económicas e a alimentação, e também a área das expressões, com recurso ao desenho, ao recorte, às colagens e à pintura para apresentar os trabalhos (apêndice n.º 15). Porém, dá-se uma maior relevância à apresentação do grupo 1, pois foi um grupo que foi além do que o que era pedido, relacionando o tema do trabalho – as principais atividades económicas – com as aprendizagens adquiridas ao longo do projeto, uma vez no final da apresentação optaram, não só por apresentar os alimentos escolhidos pelo grupo, como optaram também por realçar a diferença entre alimentos considerados saudáveis e os não saudáveis (figura 34), colocando-os no quadro divididos em dois grupos:-

Os restantes grupos, embora tenham optado por apresentações mais simples, foram também apresentações ricas do ponto de vista educativo, sendo que todos eles apresentaram as informações pretendidas. Como podemos ver no apêndice n.º 15, todos os grupos deram ênfase aos alimentos que tinham a apresentar, fazendo ilustrações dos mesmo para que ficassem bem perceptíveis durante as apresentações, seguindo as imagens de pequenos textos representativos dos alimentos, onde constavam as informações essenciais para o trabalho em questão – como os processos de produção e de comercialização.

Do meu ponto de vista, com professora estagiária, todos os grupos foram bem-sucedidos nas suas apresentações, uma vez que responderam às questões principais,

todavia apenas um grupo relacionou as aprendizagens adquiridas neste trabalho com as aprendizagens adquiridas anteriormente, no decorrer do projeto, como referido no paragrafo anterior.

A avaliação do trabalho foi realizada de forma oral em grande grupo. Sempre que terminava uma apresentação, os restantes colegas da turma davam a sua opinião sobre os aspetos que gostaram mais no trabalho e os que gostaram menos. Seguidamente, foi dado um feedback aos alunos, realizado por mim. Os parâmetros a avaliar durante as apresentações foram: pertinência da informação – informação bem recolhida sobre todos os alimentos a pesquisar - , postura/posicionamento durante a apresentação – se não se colocavam de costas para os colegas durante a apresentação -, colocação da voz – se falavam de forma audível e articulada-, materiais construídos – materiais construídos de forma cuidada, adequados ao tema -. As apresentações foram todas gravadas em suporte de áudio de modo a posteriormente poderem ser visualizadas novamente por mim.

2.6. Teatro com livros

A atividade “Teatro com livros”, teve como ponto de partida os livros “Como a sopa, Marta”; “A sopa verde”; “A melhor sopa do mundo” e “Eu nunca na vida comerei tomate” e tal como a atividade anterior dividiu-se em duas fases, na primeira fase deu-se a execução das fichas de leitura e a elaboração dos trabalhos e na segunda fase as apresentações dos trabalhos elaborados e avaliação. Durante as duas fases dos trabalhos foram realizadas avaliações, na primeira fase foi avaliado o envolvimento dos alunos no trabalho, bem como a forma como trabalhavam para eles e para o grupo. Esta avaliação não teve um suporte físico onde eram registadas as avaliações, estas eram feitas oralmente, junto dos grupos, por mim ou pela minha colega de estágio. Ainda na primeira fase foram realizadas fichas de interpretação (ficha de interpretação em apêndice, apêndice n.º 11) dos livros de onde surtiu também uma avaliação, desta vez mais elaborada. As fichas foram recolhidas por nós, professoras estagiárias, corrigidas e devolvidas com anotações aos alunos. Nas fichas foram corrigidos erros de português, como erros ortográficos e/ou de construção frásica, esta avaliação foi realizada de forma individual, pois cada aluno de cada grupo realizou uma ficha. Para uma melhor perceção de como as fichas foram avaliadas, seguem-se alguns exemplos em formato fotográfico.

Laura - C
BLC

Português

Ficha de compreensão de leitura

"Eu nunca na vida comerei tomate"

A Lola e o Charlie são dois irmãos, o Charlie às vezes tem de ficar a tomar conta da irmã por ser o mais velho. Ele gosta muito da irmã, mas há uma tarefa que ele acha muito complicada quando tem de ficar com a irmã. Dar-lhe de comer! A Lola não gosta de quase nada e isso dificulta muito a vida do irmão.

Não come cenouras porque diz que são para os coelhos. Não come ervilhas porque são demasiado pequenas e verdes.

Um dia à mesa, à espera do jantar, Charlie prega uma partida a Lola. A Lola, começa a dizer:

- Eu não como ervilhas nem cenouras nem batatas nem cogumelos nem ovos, nem salsichas. Eu não como couve-flor nem repolho nem feijões nem bananas nem laranjas. Eu não aprecio maçãs nem arroz nem queijo nem barrinhas de peixe. E, definitivamente, eu nunca na minha vida comerei tomate.

Ao que o Charlie responde:

- Estás com sorte! Hoje não há nada disso para comer!

De seguida, dá cenouras à irmã. A irmã recusa-se a comer e o irmão diz: Não são cenouras, são gomas de laranja vindas de Júpiter! Lola acha estranho, mas prova e repete mais umas quantas vezes. Depois, aparecem ervilhas, o que Charlie diz serem rebuçados verdes de Verdelândia. Lola come então alguns daqueles rebuçados e tal como com a cenoura, repete. Charlie faz isto para todos os alimentos.

Um dia mais tarde, ao jantar, Lola aponta para um alimento e pede ao irmão que lhe passe. Charlie, agarrando num tomate, pergunta: - Destes?

Sim, os pedaços da lua, são os meus favoritos! Responde Lola.

1. Quem são as personagens da história?
Os personagens são o Charlie e a Lola

2. Quem é o autor/autora desta história?
O autor da história é o Lauren

3. Onde se passa a história?

Figura 35 - Ficha de interpretação do livro *Eu Nunca na Vida Comerei Tomate* (com correções)

Ana Rita

Português

Ficha de compreensão de leitura

"Eu nunca na vida comerei tomate"

A Lola e o Charlie são dois irmãos, o Charlie às vezes tem de ficar a tomar conta da irmã por ser o mais velho. Ele gosta muito da irmã, mas há uma tarefa que ele acha muito complicada quando tem de ficar com a irmã. Dar-lhe de comer! A Lola não gosta de quase nada e isso dificulta muito a vida do irmão.

Não come cenouras porque diz que são para os coelhos. Não come ervilhas porque são demasiado pequenas e verdes.

Um dia à mesa, à espera do jantar, Charlie prega uma partida a Lola. A Lola, começa a dizer:

- Eu não como ervilhas nem cenouras nem batatas nem cogumelos nem ovos, nem salsichas. Eu não como couve-flor nem repolho nem feijões nem bananas nem laranjas. Eu não aprecio maçãs nem arroz nem queijo nem barrinhas de peixe. E, definitivamente, eu nunca na minha vida comerei tomate.

Ao que o Charlie responde:

- Estás com sorte! Hoje não há nada disso para comer!

De seguida, dá cenouras à irmã. A irmã recusa-se a comer e o irmão diz: Não são cenouras, são gomas de laranja vindas de Júpiter! Lola acha estranho, mas prova e repete mais umas quantas vezes. Depois, aparecem ervilhas, o que Charlie diz serem rebuçados verdes de Verdelândia. Lola come então alguns daqueles rebuçados e tal como com a cenoura, repete. Charlie faz isto para todos os alimentos.

Um dia mais tarde, ao jantar, Lola aponta para um alimento e pede ao irmão que lhe passe. Charlie, agarrando num tomate, pergunta: - Destes?

Sim, os pedaços da lua, são os meus favoritos! Responde Lola.

1. Quem são as personagens da história?
Os personagens da história são o Charlie e a Lola

2. Quem é o autor/autora desta história?
O autor da história é o Lauren

3. Onde se passa a história?
Na casa da Lola e do Charlie

Figura 34 - Ficha de interpretação do livro *Eu Nunca na Vida Comerei Tomate* (com correções)

Analisando as figuras 34 e 35, podemos perceber que estes alunos tiveram algumas dificuldades em perceber que o nome da autora do livro é do género feminino, no entanto foi-nos perceptível, durante a correção, que o nome da autora, por não ser português, induziu em erro os alunos, assim como o facto de na questão não estar somente autor ou autora, "O nome não é português e na pergunta diz autor/autora, por isso não percebi se era senhor ou senhora" (nota de campo 16 de maio de 2018). O facto de estar presente na pergunta autor/autora foi uma estratégia colocada propositadamente para testar a interpretação dos alunos.

A história passou-se na cozinha da casa da Lola e do Charlie. falta aqui alguma coisa.

4. O que fez Charlie para conseguir com que a irmã comesse todos os alimentos que diz não gostar?

Charlie fez uma fatiada de bolo, o que Lola gosta, e fez uma história para os alimentos.

5. Que nome deu Charlie ao tomate?

a) Pedaços da lua
b) Rebuçados verdes de Verdelândia
c) Gomas cor-de-laranja vindos de Júpiter
d) Petiscos oceânicos

6. Qual o alimento que Lola gostava menos?

a) Tomate
b) Cenoura
c) Barrinhas de peixe
d) Maça

7. Qual o primeiro alimento que Charlie deu à irmã?

a) Croquetes
b) Alho-francês
c) Ervilhas
d) Cenoura

8. De onde vinham as ervilhas?

a) Júpiter
b) Verdelândia
c) Marte
d) Verdezândia

Bom trabalho ©

Figura 36 - Ficha de interpretação do livro *Eu Nunca na Vida Comerei Tomate* (com correções).

A história passou-se na cozinha não é suficiente

4. O que fez Charlie para conseguir com que a irmã comesse todos os alimentos que diz não gostar?

Charlie fez um bolo de chocolate, o que Lola gosta, e fez uma história para os alimentos.

5. Que nome deu Charlie ao tomate?

a) Pedaços da lua
b) Rebuçados verdes de Verdelândia
c) Gomas cor-de-laranja vindos de Júpiter
d) Petiscos oceânicos

6. Qual o alimento que Lola gostava menos?

a) Tomate
b) Cenoura
c) Barrinhas de peixe
d) Maça

7. Qual o primeiro alimento que Charlie deu à irmã?

a) Croquetes
b) Alho-francês
c) Ervilhas
d) Cenoura

8. De onde vinham as ervilhas?

a) Júpiter
b) Verdelândia
c) Marte
d) Verdezândia

Bom trabalho ©

Figura 37 - Ficha de interpretação do livro *Eu Nunca na Vida Comerei Tomate* (com correções).

Como podemos ver nas imagens 34, 35, 36 e 37, os erros ortográficos foram somente assinalados com um círculo em redor da palavra incorreta, e não corrigidos, por nós professoras. Desse modo os alunos tiveram de procurar saber como se escrevia a palavra de forma correta, contribuindo desse modo para uma melhor assimilação da mesma. Os erros de pontuação foram também assinalados com um círculo, seguido de uma pequena anotação “O que poderá faltar aqui?” ou “Falta aqui alguma coisa.”, para que os alunos pensassem por si. Respostas incompletas foram também assinaladas, como podemos ver na imagem 35.

Após a correção das fichas foi-me possível compreender onde é que os alunos têm mais dificuldades e assim conseguir pensar em outras tarefas para trabalhar esses conteúdos. Como por exemplo, outras fichas de interpretação e composições e em vez de ser eu a corrigir, pedir aos alunos que troquem as fichas/composições com outro colega para que sejam eles a corrigir os trabalhos.

2.6.1. Apresentação e avaliação

Durante as últimas quatro semanas do estágio, foi tempo de preparar as dramatizações. Os ensaios e preparações de adereços e cenários, realizaram-se, com o meu supervisionamento, uma vez por semana durante as quatro semanas, e ainda durante os outros dias da semana, nos intervalos em alguns tempos letivos que a professora cooperante disponibilizava à turma. Neste processo de preparação, segundo o que observei, os alunos cooperavam uns com os outros, ajudando-se sempre, mostrando um bom sentido de entreajuda. Porém, também existiram momentos de maior tensão, onde as coisas não correram bem, pois todos têm opiniões diferentes e nem sempre estavam de acordo. Nestes momentos era quando mais intervinha, ou quando os próprios alunos mais me pediam ajuda para solucionar os problemas. Por exemplo, alguns grupos achavam que o tempo para ensaio era curto e por isso alguns dos elementos dos grupos queriam ensaiar nos intervalos dos tempos letivos, no entanto outros membros dos grupos não queriam porque afirmavam que “os intervalos era para brincar”. Ora, esta afirmação gerou algum conflito e por isso foi necessária a minha intervenção. Para solucionar o problema sugeri que num dos intervalos ensaiassem e no outro brincassem, esta minha sugestão foi vista com agrado pelos alunos e assim o fizeram, no primeiro intervalo da manhã brincavam, normalmente no recreio, e no segundo intervalo ensaiavam.

No dia 28 de maio ocorreram as apresentações das dramatizações. Cada apresentação durou cerca de 10 minutos, como já referido anteriormente. Era da responsabilidade de cada grupo a produção dos cenários e adereços e como tal, cada grupo trouxe e produziu os elementos necessários para as apresentações. No final das apresentações, tal como no trabalho de grupo das principais atividades económicas, cada grupo ouviu as opiniões dos colegas que assistiam às peças de teatro seguidas da minha intervenção onde recorri ao uso de feedback como forma de avaliação. Após o término da apresentação “Eu nunca na vida comerei tomate” deu-se o seguinte diálogo:

“P.E. (pergunta para o grupo): O que acharam da vossa apresentação?

Aluno 1: Eu gostei, no início do trabalho estava complicado porque eramos muitos alunos e não havia muitas personagens, mas no final acho que correu bem.

Aluno 2: Eu também gostei, foi muito giro fazer todo o processo, desde o guião até à apresentação. Mas foi difícil.

P.E.: Eu também gostei. E sim, no início, a fazerem o guião estava complicado, mas depois com uma ajudinha conseguiram fazê-lo bem. Não é fácil trabalhar em grupo. Pois não?

Aluno 3: Não, porque somos todos diferentes. Mas eu gosto de trabalhar em grupo. E gostei de fazer o teatro, foi muito divertido e aprendemos a dar-mo-nos melhor com os outros.

P.E.: É verdade! E sobre a alimentação aprenderam alguma coisa?

Todos: SIM!

P.E.: Boa! O quê?

Aluno 4: Aprendemos que devemos comer sopa e que a sopa faz bem!

Aluno 5: Aprendi que a melhor sopa é a de legumes. Que por muito que gostemos de chocolate e de outras coisas, isso não fica bem na sopa e não nos faz bem!

(...)” (Pequeno excerto de um diálogo realizado após uma apresentação.

Nota de campo: 28 de maio de 2018)

Analisando este diálogo, conseguimos perceber que os alunos conseguiram adquirir conhecimentos novos, quer a nível da alimentação saudável, pois entenderam a importância da sopa na alimentação, quer a nível da cidadania, do saber-estar, do trabalhar em grupo e cooperar para chegar a um resultado final. Nem sempre foi fácil gerir os conflitos existentes dentro dos grupos, mas todos conseguiram trabalhar em equipa e de uma forma ou de outra, entenderem-se entre si.

No final das apresentações recorri a uma nova forma de avaliação, mais concretamente de autoavaliação que não fora utilizada no outro trabalho de grupo. Após todos os grupos terem terminado as apresentações das dramatizações, projetei os vídeos que realizei durante apresentações, para que os alunos tivessem a oportunidade de refletir sobre o trabalho realizado em grupo e individualmente. Segue-se um pequeno excerto de um diálogo realizado após este momento de avaliação/autoavaliação.

“P.E.: Agora que viram a vossa apresentação o que acham? Acham que poderiam melhorar alguma coisa? O que?

Aluno 1: Acho que podíamos melhorar as nossas posições, estávamos muitas vezes de costas!

Aluno 2: A voz! Podíamos falar mais alto!

Aluno 3: Se tivéssemos mais tempo podíamos ter mais materiais.

P.E.: Mais adereços?

Aluno 3: Sim, objetos e roupas. Uma imagem de fundo de uma casa!

(...)” (Pequeno excerto de um diálogo realizado após uma apresentação.

Nota de campo: 28 de maio de 2018. Apresentação do grupo 4)

Através do diálogo, ficou clara a importância dos alunos se verem a eles próprios a representar, pois desse modo os alunos aperceberam-se dos erros que tinham cometido, erros que, segundo eles, não se tinham apercebido durante apresentação. No apêndice 16 é possível observar as imagens das dramatizações dos alunos.

Os alunos conseguiram adquirir aprendizagens também a nível do português, onde aprenderam a colocar a voz, para que os colegas conseguissem ouvir e perceber o que diziam durante a apresentação, onde adquiriram a capacidade de dramatizar um texto oralmente e ainda adquiriram aprendizagens a nível das expressões, uma vez que foram eles que produziram e arranjaram todos os adereços – roupas e cenário – através de recortes, colagens, desenhos e pinturas.

IV – CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em conclusão, de modo a dar como terminado o relatório do projeto de investigação, é realizada uma última reflexão onde são apresentadas as considerações finais, referindo os aspetos mais importantes que de algum modo contribuíram para a resposta à questão de problema inicial. Neste último capítulo são abordados aspetos como o percurso percorrido durante o projeto, a minha intervenção pedagógica, assim como a intervenção dos alunos.

Neste último capítulo, pretende-se também perceber e refletir sobre quais os pontos mais fortes e os mais fracos, onde posso melhorar, e novas formas de pensar e de agir no meu futuro profissional enquanto professora/educadora.

Como referido inicialmente, a preocupação pela alimentação que se reflete nos dias de hoje na comunidade escolar, e a preocupação por um sistema de ensino não fragmentado, foram as causas que levaram à escolha do tema do presente relatório de estágio. Considerando a abordagem interdisciplinar uma forma de ensino com diversas potencialidades para a aprendizagem, uma vez que permite explorar a potencialidade da transversalidade entre conhecimentos, como refere Pombo (2004), a promoção de aprendizagens no campo da educação para a saúde, mais concretamente na promoção de hábitos alimentares saudáveis, utilizando esta forma de ensino, torna-se pertinente uma vez que esta pode estar presente nas várias áreas do saber, seja explícita ou implicitamente.

Como referido anteriormente, na introdução, a questão de investigação do presente relatório é:

De que modo uma abordagem interdisciplinar pode contribuir para a promoção de hábitos alimentares saudáveis?

Através desta questão inicial foram determinados cinco objetivos. Em primeiro lugar surge como objetivo “Sensibilizar os alunos para a importância de se ter uma alimentação saudável”, com o objetivo de proporcionar momentos de reflexão sobre a importância de seguirmos uma dieta rica em nutrientes, com poucas gorduras saturadas, açúcar e alimentos prejudiciais para a nossa saúde. Deste modo foram realizadas em sala de aula algumas apresentações em suporte de PowerPoint, como na atividade *Alimentos reguladores, construtores e energéticos*, que se iniciou com a apresentação dos vários

alimentos que pertencem a cada um dos grupos mencionados, e de seguida, após um diálogo em grande grupo, realizou-se o gráfico dos alimentos reguladores, construtores e energéticos (figura 18, p. 61), que acompanhou os alunos até ao fim do estágio. Também na atividade *O açúcar escondido nos alimentos*, foi apresentado um PowerPoint sobre o perigo do açúcar escondido nos alimentos, seguido de um vídeo de uma campanha educativa sobre o açúcar escondido nos alimentos, como já mencionado no capítulo anterior. Para a aquisição de conhecimentos e para a sensibilização dos alunos à cerca da importância da alimentação saudável é essencial informá-los de todos os riscos que existem por de trás de uma má alimentação, assim como dos benefícios inerentes à boa alimentação.

O segundo objetivo centra-se na promoção de tarefas no âmbito interdisciplinar, articulando o tema da alimentação saudável com os outros conteúdos do programa. De forma a concretizar este objetivo, foram implementadas atividades das diferentes áreas do currículo, com o principal foco na promoção de hábitos alimentares saudáveis. Como podemos ver na tabela 10, todas as atividades incidiram em várias às áreas do currículo. No entanto, podemos evidenciar duas atividades, como principais atividades de cariz interdisciplinar, *De onde vem os alimentos que comemos ao lanche?* e *Teatro com livros*, pois foram duas atividades, do meu ponto de vista, enriquecedoras para a aprendizagem dos alunos, uma vez que estes ficaram a conhecer, não só a importância de uma boa alimentação, como de onde vem os alimentos que consomem e adquiriram aprendizagens quer na área do Estudo do Meio, quer na área do Português, da Matemática e ainda na área das Expressões.

Estas duas atividades foram também as mais referidas pelos alunos durante a segunda entrevista, aquando da questão “Durante o decorrer do projeto fizemos algumas atividades, qual a atividade que gostaste mais de fazer? Porquê?”, à qual obtive respostas como: M: “Eu gostei mais do trabalho que tivemos de pesquisar os alimentos. Pesquisamos os frutos, os legumes. Vimos de onde vinham e gostei de saber as informações sobre os alimentos e perceber que são realmente importantes.”; D: “Do teatro, porque gostei de trabalhar com os meus amigos, em grupo. gostei de apresentar. Gostei que toda a gente gostasse do nosso trabalho. O livro ensinou-me que às vezes aquelas coisas que achamos que podem ser boas não são e que aquelas que parecem menos boas são as melhores. Como a sopa de legumes.”.

Um outro objetivo delineado foi “Implementar tarefas que despertem o interesse das crianças e que promovam aprendizagens”. De modo a realizar este terceiro objetivo, foram adotadas diferentes formas de trabalho, para suscitar o interesse e a motivação da turma e permitir diferentes aprendizagens. O trabalho de grupo e o trabalho com diferentes materiais, desde o uso de computadores, aos trabalhos manuais e à representação, foram abordagens utilizadas na dinâmica em sala de aula. O trabalho de grupo era algo a que os alunos já estavam habituados, pois a professora cooperante utilizava esta dinâmica na sua prática, e existia ainda um tempo letivo, durante a semana, onde os alunos tinham de realizar tarefas, no âmbito do português e da matemática, em pequenos grupos, de forma a fomentar o espírito de entreajuda. Aqui a ideia era que os alunos se ajudassem uns aos outros na realização das fichas, e o grupo só podia dar por terminada a tarefa após todos os elementos do grupo a terem concluído.

Porém a gestão dos grupos, aquando da realização das tarefas no âmbito do projeto deste relatório de estágio, nem sempre foi fácil. Os alunos embora estivessem habituados a trabalhar em grupo ainda havia muita discórdia e desorganização entre os grupos. No entanto, foi algo que se foi modificando ao longo do tempo. Com o envolvimento dos alunos nesta dinâmica de trabalho, estes foram começando a saber partilhar, a saber estar em grupo, a saber trabalhar em grupo e a respeitar o outro, tornando dessa forma o trabalho de grupo prazeroso, de onde surgiram trabalhos ricos em conteúdo e apresentações muito boas, como podemos ver no caso do trabalho *De onde vem os alimentos que comemos ao lanche?*, com apresentações variadas, desde apresentações em PowerPoint, apresentações em formato de representação, onde os alunos encenaram uma entrevista e ainda apresentações em cartolina, onde estavam expostas as informações mais pertinentes. Todas elas diferentes, mas todas especiais e construtivas para a aprendizagens da turma, como podemos ver no apêndice n.º 15.

“Proporcionar momentos em sala de aula onde todos os alunos participem de forma ativa” foi outro objetivo definido para o projeto, sendo que com este objeto o pretendido era que todos os alunos pudessem participar da mesma forma, tendo um papel ativo nas aprendizagens, durante as diversas atividades, debates e situações inerentes ao projeto. Desde modo, principalmente durante os debates, era sempre pedido a todos que participassem, que dessem a sua opinião, e quando existiam alunos mais retraídos tentava que esses alunos falassem, colocando-lhes diretamente alguma questão. Atividades como

Carta aos encarregados de educação e *Os gráficos dos nossos lanches I e II*, são bons exemplo da consagração deste objetivo, uma vez que foram momentos de debate onde todos participaram, onde todos deram a sua opinião e não tiveram medo de se expressar. Como podemos ver no excerto do diálogo realizado durante a atividade *Carta aos encarregados de educação*, nas páginas 63/64.

Por fim, o último objetivo formulado foi “Proporcionar vivências na aprendizagem de forma global e não fragmentada”. De modo a concretizar este objetivo contribuiu a metodologia utilizada na execução das tarefas, onde o foco principal era alimentação saudável, mas onde foram trabalhadas as diversas áreas do currículo em uma só atividade. Por exemplo, na atividade “teatro com livros” foram trabalhadas as áreas do Português, do Estudo do Meio e ainda das Expressões – plástica e dramática. Pois, como já referido e explicado anteriormente, na descrição da atividade, os alunos tiveram de escrever o seu próprio guião, de criar os seus próprios cenários e adereços e ainda de apresentar a dramatização criada aos restantes alunos da turma.

Em muitas as atividades realizadas existiu a preocupação de envolver todas as áreas do currículo, passando pelo estudo do meio, onde incidia o foco principal do projeto, o português, a matemática e as expressões, pois só dessa forma podemos referir-nos a um ensino interdisciplinar e não fragmentado, como podemos ver na tabela 10, na página 44/45. As atividades foram pensadas de acordo com a planificação geral da professora cooperante previamente construída no início do ano letivo, no entanto, uma vez que nem todas as atividades pertenciam aos conteúdos da planificação geral, o tempo foi um fator que dificultou, em alguma parte, a concretização de todas as atividades, não dando muitas vezes para as realizar como planeado, pois o tempo era curto e existiam outras aprendizagens para além das do projeto.

Havia ainda um outro objetivo que era pertinente ser implementado, sendo ele “Proporcionar momentos em família, envolvendo as famílias no projeto”, no entanto devido ao factor tempo, não foi possível o envolvimento das famílias de forma mais frequente como era esperado. Porém as famílias foram envolvidas no projeto, através de uma carta, realizada em grande grupo, onde foi explicado o objetivo do projeto, assim como foi feita a sensibilização para o tema.

De uma forma geral, considero que os objetivos foram alcançados, conseguindo fazer face a todos os que foram delineados, à exceção do envolvimento das famílias, que devido ao factor tempo não foi possível ir mais além, como suprarreferido. Através deste projeto os alunos ficaram mais capacitados no que toca à alimentação saudável e às escolhas a fazer na hora de escolher o que comer, ao mesmo tempo que adquiriram novas aprendizagens do programa curricular do 3.º e 4.º ano do ensino básico, em todas as áreas curriculares. Desde modo, é possível perceber uma abordagem interdisciplinar pode ser benéfica para aquisição de conteúdos no âmbito da educação para a saúde, mais concretamente no campo da alimentação saudável, e ainda adquirir conhecimentos noutras áreas curriculares.

Esta conclusão vai ao encontro de outros estudos já realizados anteriormente, no âmbito da alimentação saudável e da interdisciplinaridade, como por exemplo Matos (2017), onde a autora refere que:

“O conteúdo da alimentação saudável trabalhado de forma interdisciplinar, a partir das várias áreas do saber e em consonância com os conteúdos programáticos a abordar, foi sem dúvida uma forma adequada de trabalho para a problemática encontrada. Deste modo fica a consciência de que é imprescindível seleccionar adequadamente as abordagens pedagógicas que mais se ajustam aos contextos, de maneira a que os conhecimentos atinjam o maior número de alunos, despertando a motivação, o desejo e o gosto pela aprendizagem” (Matos, 2017, p. 100).

Num outro campo, mais centrado na química dos alimentos, Ronualdo Marques e Cláudia Xavier (2016) autores de uma pesquisa com base na alimentação saudável e a interdisciplinaridade na área da química, biologia e educação física, chegaram também a uma conclusão positiva, afirmando que “contextualização do tema gerador de conhecimento Alimentação Saudável proporcionou uma interação e inter-relação para a aprendizagem dos conteúdos de Química, Biologia e Educação Física trabalhando de forma interdisciplinar” (Marques & Xavier, 2016, p. 7), constando que o trabalho realizado “ressaltou a valorização dos hábitos alimentares do cotidiano, bem como aquisição de conhecimentos na amplitude da Alimentação Saudável” (Marques & Xavier, 2016, p. 7) e ainda favoreceu ainda o “desenvolvimento do pensamento crítico e reflexivo em torno da Alimentação” (Marques & Xavier, 2016, p. 7).

Como estes estudos, existem ainda outros que constataam que o tema da alimentação saudável é bem conseguido através de uma abordagem interdisciplinar, conseguindo que ao mesmo tempo que se melhoram hábitos alimentares sejam adquiridas aprendizagens em outras áreas do saber. O estudo, realizado numa escola do Brasil, com alunos do primeiro ao quarto ano do ensino fundamental, de Cleliani de Cassia da Silva e Estela Marina Alves Boccaletto (2009) denominado de *Educação para a Alimentação Saudável na Escola*, é um exemplo disso.

Olhando agora sobre as dificuldades sentidas ao longo de toda a minha intervenção, onde foi sentida maior dificuldade foi na gestão da turma, aquando dos trabalhos de grupo, pois nem sempre foi fácil conseguir chegar a todos os alunos, ficando sempre alguma coisa por dizer, por avaliar, pois, devido à confusão que muitas vezes se gerava era difícil conseguir atender a todos os pedidos. Durante o estágio tive sempre o apoio da minha colega de estágio e da professora cooperante, o que facilitou nestas alturas de maior alvoroço, no entanto, enquanto futura professora, quando estiver perante uma turma sozinha, a gestão da turma será decerto um dos maiores desafios. Contudo, sei que quanto mais utilizar esta dinâmica de trabalho, melhor ela irá resultar, pois foi o que se refletiu durante o estágio. Ao início era mais difícil gerir os grupos e no final senti uma maior facilidade, pois os alunos já estavam mais habituados e cooperavam melhor entre si e para comigo.

A gestão do tempo foi outra das dificuldades sentidas durante todo o percurso. O facto de termos de lecionar outros conteúdos para além daqueles que são pensados no âmbito do projeto deixa-nos pouco tempo para a realização do nosso projeto de investigação. No início da investigação foram pensadas atividades que devido ao factor tempo não foram possíveis de realizar, como por exemplo, o lanche saudável com os pais. A ideia era, no final do projeto, realizar-se um lanche coletivo com as famílias dos alunos da turma, onde cada um teria de trazer algo saudável para comer, como por exemplo um bolo com baixo teor de açúcar, um sumo natural, uma pizza saudável, entre outros. O objetivo era os alunos, em conjunto com as famílias, pesquisarem uma receita saudável que pudessem trazer para o lanche. Porém, esta atividade não foi possível de realizar, pois sucederam-se outros eventos, programados pela escola, que o impossibilitaram.

Os registos e notas de campo durante as atividades foram também uma área onde senti grande dificuldade, pois para conseguir chegar a todos os alunos e para conseguir

colmatar todas as dificuldades que surgiam era muito complicado realizar anotações de tudo. Neste caso, ajudou muito ter uma colega de estágio, que muitas vezes realizava os registos por mim. Registos como fotografias e vídeos foram uma mais valia quando necessário realizar a avaliação das atividades, e sem estes seria quase impossível fazê-lo.

Em suma, como referido anteriormente, considero que uma abordagem interdisciplinar pode contribuir de forma positiva para aprendizagem dos alunos, quando realizada no âmbito da educação para a saúde, mais concretamente, no tema da alimentação saudável, pois como podemos observar, os alunos adquiriam aprendizagens, não só a nível da problemática da alimentação, melhorar os seus hábitos alimentares e ainda adquiriram aprendizagens sobre outros conteúdos programáticos que foram lecionados.

BIBLIOGRAFIA

- Afonso, N. (2005). *Investigação naturalista em educação: um guia prático e crítico*. Porto: ASA.
- Aguiar, R. D. (2001). *Manual de educação alimentar*. Lisboa: Publicações Dom Quixote.
- Azevedo, M. A., & Andrade, M. D. (2007). *O conhecimento em sala de aula: a organização do ensino numa perspectiva interdisciplinar*. UFPR.
- Baptista, M. I. (2006). *Educação alimentar em meio escolar*. Lisboa: Direcção-Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular.
- Bell, J. (1997). *Como realizar um projecto de investigação: Um guia para a pesquisa em ciências sociais e da educação*. Lisboa: Gradiva.
- Bogdan, R., & Biklen, S. (1994). *Investigação qualitativa em educação*. Porto: Porto Editora.
- Bosanko, S. (1989). *Digestão saudável*. Lisboa: Circulo de Leitores.
- Câmara Municipal de Alcochete . (17 de Abril de 2018). *Alcochete - Câmara Municipal*. Obtido em Janeiro de 2019, de Os Super Saudáveis: https://www.cm-alcochete.pt/pages/590?news_id=5256.
- Câmara Municipal de Setúbal. (26 de dezembro de 2018). *Atividades e projetos municipais*. Obtido em dezembro de 2018, de Município de Setúbal: <https://www.mun-setubal.pt/atividades-e-projetos-municipais/#1533295299126-95ef446b-413d>.
- Candeias, V., Cabral, M., Silva, P. R., Morais, C., & Nunes, E. (2005). *Princípios para uma alimentação saudável*. Lisboa: Direcção Geral de Saúde.
- Craveiro. (2007). *Metodologia de investigação*. Porto: Escola Superior de Educação de Paula Frassinetti.
- Departamento de Saúde Pública ARS Norte, I. (S/D). *PASSE - Programa de alimentação saudável em saúde escolar*. S/D: Ministério da Saúde.
- Dieguez, V. (11 de 06 de 2018). *Os filhos são o reflexo dos pais?* Obtido de Psicologia para pais e filhos: <https://psicologaveronicadieiguez.com.br/os-filhos-sao-o-reflexo-dos-pais/>.
- Direcção-Geral de Saúde. (01 de 12 de 2018). *Alimentação saudável - Escolas*. Obtido de Alimentação saudável: <http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/ambientes-saudaveis/escolas/>.
- Direcção-Geral de Saúde. (1 de 10 de 2018). *Nutrimento*. Obtido de Nutrimento: <https://nutrimento.pt/o-que-e-o-nutrimento/>.

- Direção-Geral de Saúde. (11 de 06 de 2018). *Nutrimento*. Obtido de <https://nutrimento.pt/noticias/o-semaforo-nutricional-no-parlamento/>.
- Direção-Geral de Saúde. (13 de 12 de 2018). *PERA – Programa escolar de reforço alimentar*. Obtido de Alimentação Saudável: <http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/projetos/pera-programa-escolar-de-reforco-alimentar/>.
- Escola da Ponte. (2017). *Projeto educativo*. Santo Tirso: Escola da Ponte.
- Euronews. (11 de 06 de 2018). Obtido em Junho de 2018, de Euronews: <http://pt.euronews.com/2015/03/06/oms-recomenda-o-consumo-de-apenas-50-g-de-acucar-por-dia>.
- Ghiglione, R., & Matalon, B. (1992). *O inquérito: teoria e prática*. Oeiras: Celta.
- Graue, M. E., & Walsh, D. (2003). *Investigação etnográfica com crianças: teorias, método e ética*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Lambert-Lagacé, L. (2000). *A alimentação da criança*. Mem Martins: Tito Lyon de Castro.
- Lopes, M. P. (10 de Outubro de 2018). *Dieta mediterrânica: Como se define?* Obtido de Alimentação Saudável: <http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/biblioteca/dm-o-que-e/>.
- Marques, R., & Xavier, C. R. (2016). *Alimentação saudável num enfoque interdisciplinar*. Paraná: Universidade Tecnológica Federal.
- Mateus, C. (28 de Dezembro de 2015). *Os hábitos alimentares pouco saudáveis dos portugueses*. Obtido em Janeiro de 2019, de Vida Ativa: <https://www.vidaativa.pt/a/habitos-alimentares/>.
- Matos, C. (2017). *Interdisciplinaridade e alimentação saudável*. (Dissertação de mestrado). Instituto Politecnico de Setúbal - Escola Superior de Educação, Setúbal.
- Maximo-Esteves, L. (2008). *Visão panorâmica da investigação-acção*. Porto: Porto-Editora.
- Médicos sem Fronteiras. (19 de 12 de 2018). *Médicos sem fronteiras*. Obtido de <https://www.msf.org.br/o-que-fazemos/atividades-medicas/desnutricao>.
- Ministério da Educação. (2012). *Programa curricular de Estudo do Meio*. Lisboa: Ministério da Educação.
- Ministério da Educação Básica - Departamento de Educação (2002). *Currículo nacional do ensino básico - Competências essenciais*. Lisboa: Ministério da Educação.


- Ministério do Desenvolvimento Social. (29 de outubro de 2018). *Ministério do desenvolvimento social - Educação alimentar e nutricional*. Obtido de Ministério do Desenvolvimento Social: <http://mds.gov.br/assuntos/seguranca-alimentar/alimentacao-saudavel/educacao-alimentar-e-nutricional>.
- Organização Mundial de Saúde . (04 de Janeiro de 2019). *Nutrição*. Obtido em Janeiro de 2019, de World Health Organization: <https://www.who.int/topics/nutrition/en/>.
- Organização Pan-Americana da Saúde - OMS. (9 de Março de 2016). *Perfil nutricional para a prevenção da obesidade e sobrepeso*. Obtido em Janeiro de 2019, de OPAS - Brasil: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5019:opas-lanca-modelo-de-perfil-nutricional-para-prevencao-da-obesidade-e-sobrepeso&Itemid=820.
- Pinho, I., Rodrigues, S., Franchini, B., & Graça, P. (2015). *Padrão alimentar mediterrânico: Promotor de Saúde*. Lisboa: Direção-Geral da Saúde.
- Pombo, O. (2004). *Interdisciplinaridade: ambições e limites*. Lisboa: Relógio D'Água Editores.
- Real, H. (2014). *Dieta mediterrânica - Um padrão de alimentação saudável* . Lisboa: Direcção da Associação Portuguesa dos Nutricionistas.
- Roldão, M. d., Peralta, H., & Martins, I. P. (2017). *Currículo do ensino básico e do ensino secundário para a construção de aprendizagens essenciais baseadas no perfil dos alunos*. Lisboa: Direção Geral da Educação.
- Silva, A. R., Costa, I., Folgado, M., & Alves, S. (2011). Infância e determinantes de saúde: Educação para uma alimentação saudável. *Revista Percursos*, 16 - 20.
- Silva, C. d., & Boccaletto, E. M. (2009). *Educação para a alimentação saudável na escola*. Campinas: Ipes Editorial.
- Thiesen, J. d. (2008). A interdisciplinaridade como um movimento articulador do processo ensino-aprendizagem. *Revista Brasileira de Educação*, 545 - 554.

ANEXOS

ANEXO 1 – DOCUMENTO INFORMATIVO – PROJETO DO MUNICÍPIO DE ALCOCHETE –

“SUPER SAUDÁVEIS”

DIVISÃO INTERVENÇÃO SOCIAL
SETOR DE EDUCAÇÃO
INFORMAÇÃO



Exm^{as} Senhores
Encarregados de Educação

À semelhança do ano anterior vamos dar início a um projeto sobre alimentação saudável, cujo objetivo é o de trabalhar com as nossas crianças o verdadeiro sentido de nos alimentarmos saudavelmente e com qualidade, alertando para a necessidade da diversidade alimentar e evitando o consumo de alimentos processados.

O projeto, desenvolvido pela Liga Portuguesa Contra o Cancro com o apoio da Direção-Geral de Educação, Direção-Geral de Saúde e da Associação Portuguesa de Nutrição, denomina-se “Os Super Saudáveis” e consiste num “jogo em formato de cartas colecionáveis” (1), em que a criança apreende práticas de alimentação saudável com os seus colegas, pais e professores. (www.ligacontracancro.pt/servicos/detalhe/url/supersaudaveis/)

Às quartas-feiras, será introduzido um novo alimento, da responsabilidade da Câmara Municipal, para as crianças que almoçam nos refeitórios municipais. Ao lanche o alimento a introduzir será da responsabilidade dos Encarregados de Educação e ocorrerá também às quartas-feiras. Deste modo, será possível incluir no jogo, todas as semanas, dois novos alimentos.

Dia	Alimento a Introduzir- almoço	Alimento a Introduzir - lanche
14 de novembro	Feijão	Pão
21 de novembro	Espinafre	Leite (escolar)
28 de novembro	Kiwi	Amendoim
05 de dezembro	Brócolos	Iogurte
12 de dezembro	Cavala	Tangerina

No total, a criança colecionará 15 cartas que representam 15 alimentos saudáveis, cada um com diferentes níveis de superpoderes, em função do grupo alimentar da roda a que pertencem.

Para o sucesso desta iniciativa é de extrema importância o seu contributo. Contamos com a sua colaboração e agradecemos desde já a sua compreensão,

Alcochete, 08 de novembro de 2018

Setor de Educação

(1) – Os materiais são grátis e foram fornecidos pela Liga Portuguesa Contra o Cancro




Figura 38 - Documento informativo – projeto do município de Alcochete – “Super Saudáveis”

APÊNDICES

Julho de 2019

APÊNDICE 1 – POWERPOINT “ALIMENTOS CONSTRUTORES, REGULADORES E ENERGÉTICOS”

Alimentos construtores, reguladores e energéticos



Figura 41 - Diapositivo n.º1

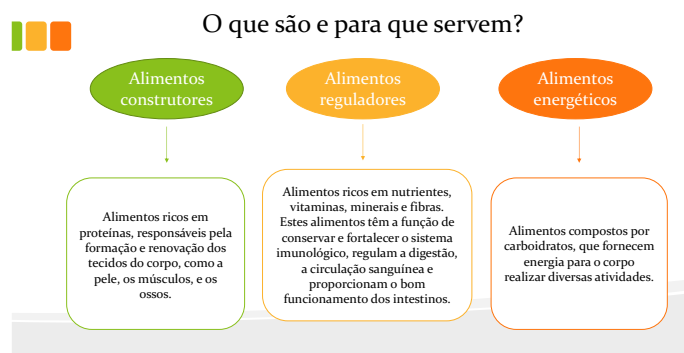


Figura 39 – Diapositivo n.º2

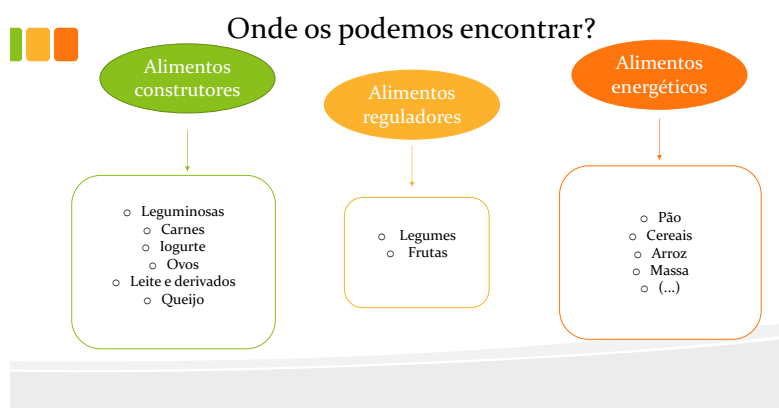


Figura 40 - Diapositivo n.º3

APÊNDICE 2 – POWERPOINT “O AÇÚCAR ESCONDIDO NOS ALIMENTOS”



O AÇÚCAR ESCONDIDO NOS ALIMENTOS.
Semáforo Nutricional.

Figura 42 - Diapositivo n.º1

DESCODIFICADOR DE RÓTULOS	ALIMENTOS por 100g			
	CORDURA (Lípidos)	CORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL
ALTO	mais de 17,5g	mais de 5g	mais de 22,5g	mais de 1,5g
MÉDIO	entre 3 e 17,5g	entre 1,5 e 5g	entre 5 e 22,5g	entre 0,3 e 1,5g
BAIXO	3g ou menos	1,5g ou menos	5g ou menos	0,3g ou menos

Figura 43 - Diapositivo n.º2

“LIXO ALIMENTAR”



Figura 44 - Diapositivo n.º3

ALIMENTOS DO MÊS DE MAIO



Figura 45 - Diapositivo n.º4

APÊNDICE 3 – INQUÉRITO POR QUESTIONÁRIO

Este questionário é anónimo. Não há respostas certas nem erradas, responde de acordo com os teus hábitos alimentares. 😊

Data: ____ / ____ / ____

Responde às seguintes questões, sobre ti:

1. Sou do género: F ☐ M ☐

2. Tenho ____ anos.

Responde às seguintes questões, sobre a tua alimentação, assinalando com um X as opções corretas:

I. Costumas trazer lanche para a manhã e para a tarde?

Só para a manhã. ☐ Só para a tarde. ☐ Para a manhã e para a tarde. ☐

II. Quem prepara o lanche que trazes para a escola?

_____.

III. Achas importante beber água?

Sim ☐ Não ☐

IV. Porquê?

_____.

V. O que costumas comer ao lanche?

Alimentos	1x por semana	2x por semana	3x por semana	4x por semana	5x por semana (todos os dias)
Sandes					
Barras de cereais					
Bolachas com chocolate					
Bolachas (diversas)					
Croissant					
<i>Bollycao[®], Chipicao[®], Manhãzitos[®]</i>					
Donuts					
Bolos de pastelaria					
Cereais de pequeno-almoço					
logurte					
Chocolates					
Fruta					
Outros, quais? _____.					
_____.					
_____.					

VI. O que costumas beber ao lanche?

Bebidas	1x por semana	2x por semana	3x por semana	4x por semana	5x por semana (todos os dias)
Água					
Água com sabor					
Sumo concentrado de fruta					
Sumo natural					
<i>Essencial</i> [®]					
Refrigerantes (bebidas com gás)					
Leite simples					
Leite com chocolate					
Outros, quais?					
_____.					
_____.					
_____.					

3.^a página do inquérito realizado no início da implantação do projeto

VII. Se trazes sandes, que tipo de pão costumas comer?

Tipo de pão	
Pão <i>Bimbo</i> ®	
Pão branco	
Pão integral	
Pão Escuro (centeio, alfarroba...)	
Outros, quais?	
_____.	
_____.	
_____.	

VIII. Responde a esta questão, apenas se respondeste à anterior.

O que costumas comer no pão?

Chocolate ☐ Fiambre ☐ Queijo ☐ Manteiga ☐ Doce ☐

Marmelada ☐ outros? Quais: _____.

IX. Se comes fruta, quais as frutas que mais costumas trazer?

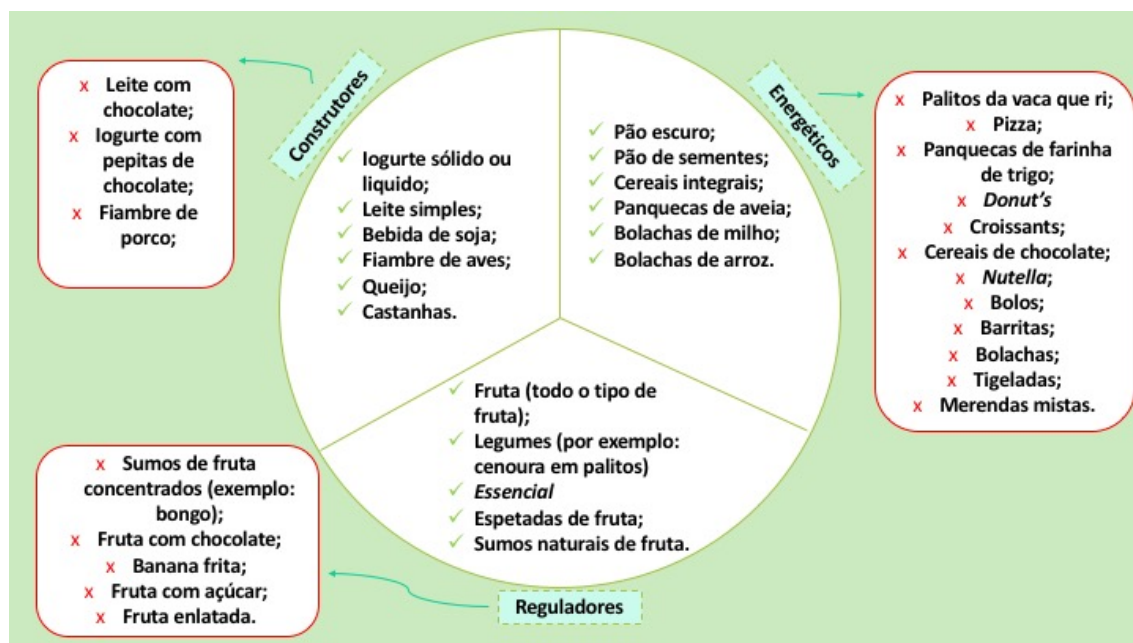
Banana ☐ Morangos ☐ Pera ☐ Maçã ☐ Laranja ☐

Kiwi ☐ Outras, quais? _____.

Obrigada! ☺

APÊNDICE 4 – GRÁFICO CIRCULAR CONTRUÍDO EM CONJUNTO COM OS ALUNOS -

ALIMENTOS CONSTRUTORES, REGULADORES E ENERGÉTICOS.



APÊNDICE 5 - TABELA PARA REGISTRAR OS LANCHES DIARIAMENTE

EB1 nº2 Quinta do Conde – 4ºF

Semana: de _____ a _____.

Com a ajuda desta tabela vou verificar se trago, todos os dias, na minha lancheira, alimentos que me ajudam a ter uma alimentação saudável! Para uma boa alimentação temos de comer alimentos diversificados, por isso devemos ter em atenção estes três grupos de alimentos!



	2.ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Lanche da manhã					
Lanche da tarde					

Nome: _____

APÊNDICE 6 – CARTA ELABORADA EM CONJUNTO COM OS ALUNOS, PARA OS
ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

Quinta do Conde, 23 de Abril de 2018

Boa tarde família,

Durante o tempo que vamos ter as professoras estagiárias, Filipa e Raquel, na nossa turma, vamos desenvolver dois projetos, que serão muito importantes para as professoras terminarem os estudos.

No decorrer das próximas semanas, um dos projetos que vamos desenvolver chama-se "OS SUPER SAUDÁVEIS" e tem como objetivo tornar-nos crianças mais saudáveis para no futuro sermos adultos saudáveis.

Todos concordámos que seria importante escrever esta carta às nossas famílias para que todos fiquem informados do projeto que estamos a desenvolver.

E porque achamos este projeto importante? Achamos este projeto importante porque podemos aprender a ter um lanche mais saudável, a ter uma alimentação equilibrada, e assim ajudarmos todos os que pertencem à nossa família a ter também uma alimentação mais saudável. Na nossa opinião, é importante ter uma alimentação saudável para não termos doenças, pois se tivermos doenças não podemos ir para a escola.

Pensámos em algumas dicas que poderíamos dar para ter uma alimentação mais saudável, na escola:

- Trazer pelo menos uma peça de fruta por dia;
- Trazer uma garrafa de água todos os dias, a água faz bem à nossa saúde e assim evitamos ter de nos levantar para ir beber água à casa de banho;
- Procurar indicações de lanches mais saudáveis.

Beijinhos,
A turma do 4ºF

Eu _____, encarregado de educação do/a aluno/a _____, declaro que tomei conhecimento do projeto "OS SUPERES SAUDÁVEIS", a desenvolver em sala de aula.

23 de abril de 2018

APÊNDICE 7 – GUIÃO DA 1.ª ENTREVISTA

Guião da 1.ª entrevista semiestruturada

- Esta entrevista terá como fio condutor um guião, no entanto as respostas dos alunos não são restringidas apenas às questões presentes no guião. Caso os alunos pretendam partilhar outra informação pertinente para o estudo, é-lhes dado a possibilidade de a partilharem durante a entrevista.

Questões:

1. O que entendes por alimentação saudável e equilibrada? (Dá um exemplo de ... O que queres dizer com .)
2. É importante termos uma alimentação equilibrada? Porquê? (Se o aluno referir apenas que é para não estarmos doentes, questionar: Pensas que não há outras razões? Quais poderão ser?)
3. Consideras que beber água é um dos fatores importantes para termos bons hábitos alimentares saudáveis? Porquê?
4. Em vez de água o que é que por vezes as pessoas bebem?
5. Ao lanche, quais os alimentos que achas que deves consumir para teres uma boa alimentação?
6. O que costumas comer ao lanche?
7. É fácil ter uma alimentação equilibrada ao lanche? Quais são os principais desafios/dificuldades?
8. Sabes o que são alimentos energéticos extra? Podes dar alguns exemplos?
9. Consideras que para termos uma alimentação saudável nunca devemos de comer alimentos extra?
10. Consideras ter uma alimentação saudável e equilibrada? Porquê?

APÊNDICE 8 – TRANSCRIÇÃO DA 1.ª ENTREVISTA

Respostas dos alunos entrevistados Questões	Aluno 1	Aluno 2	Aluno 3
1. O que entendes por alimentação saudável e equilibrada? (Dá um exemplo de ... O que queres dizer com ...)	<p>“Para mim, na minha opinião uma alimentação saudável e também equilibrada tem de ter um bocadinho de tudo da roda alimentar. Não se pode consumir em excesso tudo, não se pode exagerar, mas ter um bocadinho de cada para ser equilibrado e saudável.”</p>	<p>“Eu acho que é comer fruta todos os dias.</p> <p>É comermos um bocadinho de todos os grupos, energéticos, construtores e reguladores.”</p>	<p>“A alimentação saudável para mim foi sempre uma coisa importante para a saúde porque precisamos de fruta para ter energia. Também precisamos de legumes.”</p> <p>“uma alimentação equilibrada é não comer tantos doces e comer um bocadinho de tudo”</p>
2. É importante termos uma alimentação equilibrada? Porquê? (Se o aluno referir apenas que é para não estarmos doentes, questionar: Pensas que não há outras razões? Quais poderão ser?)	<p>“Eu acho que é importante, para em primeiro não termos doenças, também para o nosso corpo trabalhar bem, para termos uma vida saudável, para não termos nenhuns problemas. Para mim</p>	<p>“Eu acho que alimentação saudável é importante para quando formos adultos não termos problemas de saúde. Porque</p>	<p>“Para não ficarmos doentes, com dores de barriga.</p> <p>Devemos comer alimentos energéticos, construtores e reguladores. Se</p>

	ter uma alimentação saudável é muito, muito bom. Se não comermos bem, ficamos fracos, não temos energia. As bactérias atacam melhor o corpo.”	podemos ficar com diabetes.”	não comermos um bocadinho de cada não temos uma alimentação equilibrada e não temos energia.”
3. Consideras que beber água é um dos fatores importantes para termos bons hábitos alimentares saudáveis? Porquê?	“Na minha opinião beber água faz bem ao corpo, ajuda a hidratar. Precisamos de 75% e água no nosso corpo inteiro. Na minha opinião beber água faz bem à alimentação equilibrada e saudável para o corpo estar saudável e hidratado.” “Eu bebo água ao almoço, durante o dia. Aproveito também durante os intervalos e vou ao chafariz beber água. Bebo água ao jantar, todos os dias.”	“Sim, porque uma das coisas mais importantes para nós consumirmos. E o nosso corpo é constituído por 70% de água”	“Sim, porque sem água não vivias. Porque a água faz parte do nosso corpo, sem água o nosso corpo não funciona.”
4. Em vez de água o que é que por vezes as pessoas bebem?	“Bebem sumos. As crianças, bebem sumos, bebem iced tea, compal. Mas isso não ajuda muito na alimentação	“Sumos, mas têm muito açúcar. Alguns sumos dizem que é sem adição de açúcar, mas depois	“Sumos. Mas eu acho que os sumos fazem mal, porque tem muito açúcar e o açúcar faz mal. Mas às

	<p>saudável, porque tem muito açúcar. O Ice-Tea a Coca-cola, eu acho que não ajuda a ter uma alimentação saudável. Porque tem muito açúcar. Eu gosto de sumos da compal e da bongo, mas só bebo em festas, porque tem muito açúcar. De resto, só bebo água. Não gosto de ice-tea nem coca-cola. Só bebo essencial às vezes.”</p>	<p>vimos os rótulos e tem muito açúcar. Para escola trago só de vez enquanto.”</p>	<p>vezes podemos beber”</p>
<p>5. Ao lanche, quais os alimentos que achas que deves consumir para teres uma boa alimentação?</p>	<p>“Na minha opinião, ao lanche, devemos comer pelo menos uma peça de fruta (pera, maça, morangos). Às vezes pão com manteiga e queijo. Para fazer melhor, o pão deve ter menos farinha e ser mais escuro. O pão branco leva mais farinha. Não devemos exagerar nos bolos, se trouxermos um bolo deve ser um bolo saudável, com pouco açúcar. Devemos ter</p>	<p>“Fruta, pão, às vezes com manteiga, fiambre de aves e queijo. Pão escuro, de alfarroba.”</p>	<p>“Por exemplo, fruta, pão escuro, com fiambre de aves, e beber água.”</p>

	um bocadinho de cada grupo, dos reguladores, energéticos e construtores.”		
6. O que costumas comer ao lanche?	<p>“De manhã como sempre uma pecinha de fruta, uma pera ou uma maçã, agora ando a comer mais pera. E deixa-me bem. Da parte da parte, bebo um leitinho. Ao pequeno-almoço bebo sempre sem chocolate, cá na escola bebo um pacotinho de com chocolate. Mas eu acho que não tem muito açúcar. Hoje trouxe essencial! Normalmente trago também um pãozinho com queijo. Mas é pão branco porque a minha mãe não consegue encontrar pão escuro. Mas as bolinhas que como são pequeninas.”</p>	<p>“Pizza, às vezes como hoje trouxe um bolo, mas também trago fruta todos os dias, mas vou trazer um pão mais saudável amanhã”</p>	<p>“Espetada de fruta, sumo. E mais nada. Mas podia melhorar, tirar o sumo e beber água e comer um iogurte, sumo natural, comer bolachas de milho”</p>
7. É fácil ter uma alimentação equilibrada ao lanche? Quais são os principais desafios/dificuldades?	<p>“Para mim é fácil, para algumas pessoas não é fácil” “as dificuldades é que o</p>	<p>“Sim ... às vezes é difícil porque não sabemos o que comer.</p>	<p>“Não. Porque nós precisamos de ter um bocadinho de cada e é difícil. Eu</p>

	<p>açúcar é bom, e por isso as pessoas gostam de comer, é docinho e é difícil para algumas pessoas não comerem. E isso não ajuda a ter uma alimentação saudável. Por exemplo, quando trazem um bolo cheio de gordura, chocolate, esses bolos trazem também porque não conseguem largar, é um vício. Mas há açúcar que as pessoas também gostam, e não faz tanto mal, mas as pessoas gostam menos, que é o açúcar da fruta, é um açúcar saudável, que faz bem, só que as pessoas preferem o outro açúcar. O outro açúcar dá-nos mais energia, mas não é tão bom para o nosso corpo. O máximo de açúcar que as pessoas deviam comer é 5 pacotes, não podemos exagerar. Tanto açúcar, tanto</p>	<p>Mas podíamos por exemplo ir ao Google procurar receitas de lanches saudáveis. “</p>	<p>gosto muito de doces, principalmente chocolate, também gosto de fruta, mas em casa não como muito, como mais na escola e depois de jantar. Como eu já me habituei a comer doces, às vezes é difícil comer outra coisa.”</p>
--	--	--	--

	açúcar o nosso corpo não aguenta. Faz-nos mal, traz-nos mais bactérias, ficamos doentes, mais maldispostos.”		
8. Sabes o que são alimentos energéticos extra? Podes dar alguns exemplos?	“Não sei se consigo dar bem exemplo, mas acho que normalmente são bolos carregados de açúcar, com poucas vitaminas, muita gordura, bolos de chocolate. Tem poucas vitaminas e muita gordura”	“São alimentos com muito açúcar e gordura e poucos nutrientes. Pizza, pão bimbo, bolos”	“Acho que ... não sei” (posteramente expliquei à aluna, que são alimentos que têm energia extra, por exemplo bolos. São alimentos que tem um bocadinho mínimo de componentes que nos fazem bem, mas depois têm uma grande quantidade de gordura. Têm um elevado valor de açúcar e gordura e um baixo valor nutricional, que é o que nos faz bem)
9. Consideras que para termos uma alimentação saudável nunca devemos de comer alimentos extra?	“Na minha opinião podemos comer de vez em quando, porque acho que também devemos ter um bocadinho de	“Podemos comer de vez enquanto, uma vez por mês, duas vezes por mês.”	“Devemos às vezes porque o nosso corpo também precisa de açúcar. Mas

	<p>açúcar no nosso corpo, também devemos comer, mas não sempre, só às vezes. Porque o nosso corpo também precisa de ter um bocadinho desse açúcar para estar equilibrado.”</p>		<p>não devemos comer sempre.”</p>
<p>10. Consideras ter uma alimentação saudável e equilibrada? Porquê’</p>	<p>“Eu como todos os dias fruta, como um bocadinho de cada grupo da roda alimentar todos os dias. Como fruta ao lanche da manhã, como peixe, como carne, como massa, como arroz. Eu como um bocadinho de tudo, não exagero muito em nada.”</p>	<p>“Mais ao menos por causa do que eu como às vezes ao lanche, pizza, bolos, às vezes sumos. Mas já estou a melhorar, por exemplo lá em casa já não bebo sumos à refeição. Bebo água. Bebo 2 litros de água por dia, mais ao menos.”</p>	<p>“Mais ao menos, porque às vezes como fruta, mas também bolachas com chocolate.</p> <p>Ao jantar como quase sempre arroz e carne e ao almoço salsichas com massa.”</p>

APÊNDICE 9 - GUIÃO TRABALHO DE GRUPO “OS PRINCIPAIS ALIMENTOS QUE DEVEMOS CONSUMIR AO LANCHE”

Guião de Trabalho De Grupo

Membros do grupo: _____

O que temos de fazer?

1. Escolher 1 alimento do grupo dos alimentos construtores, 1 alimento do grupo dos alimentos energéticos e 2 alimentos do grupo dos alimentos reguladores (1 fruta e 1 legume).
2. Pesquisar **para cada alimento**:
 - a. Como é produzido;
 - b. Quais as profissões associadas à sua produção;
 - c. O local onde é mais predominante no nosso país;
 - d. Os locais onde é comercializado;
 - e. Qual a atividade económica associada;
 - f. De que setor faz parte e porquê (setor primário, secundário e terciário).

Depois de realizada a pesquisa, é hora de realizarem uma apresentação sobre cada alimento, com todos estes tópicos, para apresentarem aos vossos colegas! As vossas apresentações podem ter imagens e tudo o que acharem importante para que seja uma boa apresentação. Sejam criativos ☺

APÊNDICE 10 – TABELA DE AVALIAÇÕES DE UM DOS GRUPOS – APRESENTAÇÃO DO
TRABALHO DE GRUPO “DE ONDE VEM OS ALIMENTOS QUE COMEMOS AO LANCHE?”

1. Grupo: [REDACTED]	Iogurte	Trigo	Morango	Alface
Como é produzido;	✓	✓	✓	✓
Quais as profissões associadas à sua produção;	✓	✓	✓	✓
O local onde é mais predominante no nosso país;	✓	✓	✓	✓
Os locais onde é comercializado;	✓	✓	✓	✓
Qual a atividade económica associada;	✓	✓	✓	✓
De que setor faz parte e porquê (setor primário, secundário e terciário).	✓	✓	✓	✓

Observações: trabalho bem estruturado e organizado; todos os elementos grupo falaram com um texto bem estruturado. PowerPoint um pouco grande. **MUITO BOM**

Ficha de compreensão de leitura

“A melhor sopa do mundo”

Num lugar escondido de uma floresta havia uma cabana. Da pequena cabana saía fumo pela chaminé. Era a tartaruga que cozinhava.

De repente, o coelho, que estava perto da cabana, assustou-se com o grande nevão que começara a cair e correu para a pequena cabana. Com ele levava cenouras. Quando a tartaruga o viu, deixou-o entrar para se abrigar da tempestade e o coelho ofereceu-lhe as suas cenouras, para pôr na sopa.

Passado uns instantes, bateram novamente à porta. Era o veado, com ele trazia frutos vermelhos. Tal como ao coelho, a tartaruga deixou-o entrar e ele ofereceu-lhe os frutos vermelhos para juntar à sopa.

De seguida, apareceu a raposa. Com ela trazia cebolas, todos os que já se encontravam na pequena cabana picaram as cebolas e colocaram-nas na sopa. Ficou um cheirinho fantástico, que se alastrou por toda a floresta. Por causa de todo este cheirinho, apareceram outros animais que juntaram na cabana. O urso trazia mel, o lobo trazia pimentos, o ouriço trazia alho-francês, o rato cogumelos... Juntaram todos os ingredientes e deixaram a sopa repousar. Lá fora continuava a tempestade, mas dentro da cabana todos estavam em festa, a dançar, a cantar e a contar histórias. Até que surge a tartaruga, dizendo:

- A sopa está pronta!

Todos estavam desejosos de provar a maravilhosa sopa. Assim que provaram, fez silêncio e de repente todos exclamaram:

- A MELHOR SOPA DO MUNDO!

- Tartaruga, qual é o segredo? Perguntar intrigados.

A tartaruga, que apenas tinha posto a água a ferver, respondeu radiante:

- o ingrediente secreto... são vocês!

Susanna Isern

1. Quem são as personagens da história?

2. Onde se passa a história?

3. Porque o coelho bateu à porta da tartaruga?

4. O que trouxe cada animal que se juntou na cabana?

5. Porque apareceu o Urso, o Lobo, o Ouriço e o Rato? justifica, com um excerto do texto.

6. Qual a lição de moral que retiras da história?

Bom trabalho 😊



Ficha de compreensão de leitura

"A sopa verde"

Era uma vez um porquinho que não gostava de sopa, recusava-se a comer todas as sopas que o pai fazia. Um dia teve uma ideia! Como gostava muito de laranja, disse ao pai:

- Quero sopa de laranja, que é muito mais saborosa do que batata, cenoura ou nabo.

O pai contrariado, passado algum tempo, lá fez a sopa de laranja. Estava pronta a sopa cor-de-laranja. O cheiro da sopa era tão bom que o porquinho estava certo de que tinha era uma sopa fantástica. Provou a sopa, e:

- ~~aaaaaaaaah~~, que sabor tão esquisito! Não quero mais, deita fora! Quero sopa de morango! Que sou gosto nobre. Não como cebola, couve ou alho, nem coisas de sabor tão pobre.

O pai estava agora irritado, mas lavou os morangos e cozinhou a sopa. Estava pronta a sopa de um vermelho transparente.

- Desta vez acertei! – exclamou o porquinho. Que de seguida, gritou: - ~~aaaaaaaaah~~! Que sabor horrível! ~~Pára~~, não quero mais. Quero sopa de chocolate, não há nada que mais goste! Qual alho-francês, qual fava, não desejo a ninguém tal sorte.

O pai já estava furioso, no entanto cozinhou a sopa de chocolate. Estava pronta a sopa castanha e apetitosa. Comer assim não custa nada, pensou o porquinho. Até que grita novamente: - QUE HORROR, até me falta o ar! É a pior sopa de todas. O pai muito chateado, diz: "Não há pachorra para tantas asneiras. Faça-te sopa de hortaliça, queiras ou não queiras!".

Estava pronta a sopa verde. Toda verde, que triste fim, pensa o porquinho. Até que prova a primeira colher e: - ~~uuuuuuuuuum!~~

Chico

1. Quem são as personagens do texto?

2. Qual a primeira sopa que o porquinho pediu?

- a) Morango
b) Tomate
c) Laranja
d) Damasco

3. Qual a sopa que o porquinho gostou menos?

- a) Laranja
- b) Tomate
- c) Morango
- d) Chocolate

4. O que achas que o porquinho achou da última sopa que o pai lhe fez?

Porquê?

Bom trabalho ☺

Ficha de compreensão de leitura

"Como a sopa, Marta!"

Era uma vez uma menina chamada Marta. A Marta não gostava nada da sopa verde que a mãe dos os dias a obrigava a comer. Uma noite, em casa, ao jantar, a Marta adormeceu, como sempre na hora do comer. No prato algo se mexeu e como por magia algo saiu do prato! Uma ovelha apareceu com ervilha na boca... De seguida, uma dezena de moscar que com pedaços de cenoura vinham... A marta tentou afastá-las com uma colher, quando de repente ouviu a voz da mãe:

- ACORDA MARTA!

A Marta pensou então que seria melhor comer a sopa, mas quando engoliu a colher de sopa que meteu à boca, tudo ficou escuro e ela mandou tudo fora.

No dia seguinte, a mãe disse-lhe:

- Se não comeres a sopa toda, não conheces o Chico.

A Marta muito intrigada, foi perguntar à irmã, que já comera a sopa toda, quem era o Chico, mas não conseguiu perceber nada do que a Rita dissera. Decidiu então perguntar ao gato, que também não lhe respondeu. Depois perguntou ao pai, mas ficou igualmente sem resposta. Então finalmente resolveu comer toda a sopa. E assim conheceu o Chico, como a mãe lhe prometera. E então questionou-se:

- Se já comi a sopa toda e conheci o Chico, como vou comer a sopa amanhã?

Marta Torrão

1. Quem são as personagens principais do texto?

_____.

2. Quem são as personagens secundárias do texto?

_____.

3. Onde se passa a história?

_____.

4. Qual o animal que apareceu primeiro, depois da Marta adormecer? Que alimento trazia consigo?

_____.

5. Quem apareceu com bocadinhos de cenoura para dar à Marta?

_____.

6. O que fez a mãe da Marta para a convencer a comer a sopa verde?

_____.

7. Em três linhas, diz como pensas que a Marta pode ter comido a sopa no dia seguinte?

_____.

Bom trabalho ☺



Ficha de compreensão de leitura

"Eu nunca na vida comerei tomate"

A Lola e o Charlie são dois irmãos, o Charlie às vezes tem de ficar a tomar conta da irmã por ser o mais velho. Ele gosta muito da irmã, mas há uma tarefa que ele acha muito complicada quando tem de ficar com a irmã. Dar-lhe de comer! A Lola não gosta de quase nada e isso dificulta muito a vida do irmão.

Não come cenouras porque diz que são para os coelhos. Não come ervilhas porque são demasiado pequenas e verdes.

Um dia à mesa, à espera do jantar, Charlie prega uma partida a Lola. A Lola, começa a dizer:

- Eu não como ervilhas nem cenouras nem batatas nem cogumelos nem ovos, nem salsichas. Eu não como couve-flor nem repolho nem feijões nem bananas nem laranjas. Eu não aprecio maçãs nem arroz nem queijo nem barrinhas de peixe. E, definitivamente, eu nunca na minha vida comerei tomate.

Ao que o Charlie responde:

- Estás com sorte! Hoje não há nada disso para comer!

De seguida, dá cenouras à irmã. A irmã recusa-se a comer e o irmão diz: Não são cenouras, são gomas de laranja vindas de Júpiter! Lola acha estranho, mas prova e repete mais umas quantas vezes. Depois, aparecem ervilhas, o que Charlie diz serem reбуçados verdes de Verdelândja. Lola come então alguns daqueles reбуçados e tal como com a cenoura, repete. Charlie faz isto para todos os alimentos.

Um dia mais tarde, ao jantar, Lola aponta para um alimento e pede ao irmão que lhe passe. Charlie, agarrando num tomate, pergunta: - Destes?

Sim, os pedaços da lua, são os meus favoritos! Responde Lola.

Lauren Child

1. Quem são as personagens da história?

2. Quem é o autor/autora desta história?

3. Onde se passa a história?

4. O que fez Charlie para conseguir com que a irmã comesse todos os alimentos que diz não gostar?

5. Que nome deu Charlie ao tomate?

- a) Pedacos da lua
- b) Rebuçados verdes de ~~Verdelândia~~
- c) Gomas cor-de-laranja vindos de ~~Júpiter~~
- d) Petiscos oceânicos

6. Qual o alimento que Lola gostava menos?

- a) Tomate
- b) Cenoura
- c) Barrinhas de peixe
- d) Maçã

7. Qual o primeiro alimento que Charlie deu à irmã?

- a) Croquetes
- b) Alho-francês
- c) Ervilhas
- d) Cenoura

8. De onde vinham as ervilhas?

- a) Júpiter
- b) ~~Verdelândia~~
- c) Marte
- d) ~~Verdezândia~~

Bom trabalho ☺

APÊNDICE 12 – GUIÃO DA 2.^a ENTREVISTA

Guião da 2.^a entrevista semiestruturada

- Esta entrevista terá como fio condutor um guião, no entanto as respostas dos alunos não são restringidas apenas às questões presentes no guião. Caso os alunos pretendam partilhar outra informação pertinente para o estudo, é-lhes dado a possibilidade de a partilharem durante a entrevista.

Questões:

1. Achas que este projeto foi importante? Porquê?
2. Durante o decorrer do projeto fizemos algumas atividades, qual a atividade que gostaste mais de fazer? Porquê?
3. Agora que o projeto terminou, alteras-te alguma coisa na tua alimentação? O quê?
4. Como costumam ser agora os teus lanches?
5. Farias alguma coisa de diferente no projeto?

APÊNDICE 13 – TRANSCRIÇÃO DA 2.ª ENTREVISTA

Respostas dos Alunos entrevistados Questões	Aluno 1	Aluno 2	Aluno 3
1. Achas que este projeto foi importante? Porquê?	<p>“bem eu acho que este projeto foi muito importante para nos ajudar com a alimentação saudável, porque muitos de nós crianças e adultos não têm uma alimentação saudável e nós com este projeto conseguimos perceber o que é a alimentação saudável. O que devemos comer mais e o que devemos comer menos para ter uma alimentação saudável. O que devemos comer para estar em equilíbrio. Acho que me ajudou</p>	<p>Sim, porque melhorei a minha alimentação. Já não trago pizza para a escola. As barritas que antes comia eram de chocolate e agora são só de cereais. Eu acho que foi importante não só para mim, mas para toda a turma, porque a turma às vezes já não come tanto pão branco, melhorou também a beber mais água, e comem também mais fruta.</p>	<p>Sim acho, porque assim, a nossa turma mudou. Antes a nossa turma comia alimentos menos saudáveis e agora já não comem tanto. Eu noto essa diferença, muito. Principalmente no comer fruta, antes não comiam fruta e agora todos comem.</p>

	a ter uma alimentação mais saudável. Eu com este projeto, percebi melhor a importância da alimentação saudável.		
2.Durante o decorrer do projeto fizemos algumas atividades, qual a atividade que gostaste mais de fazer? Porquê?	Eu gostei de todas, foram todas muito divertidas. Gostei de trabalhar em grupo, gostei do trabalho dos 4 alimentos. Eu e o meu grupo conseguimos ensinar aos outros alunos coisas novas. Também gostei muito do trabalho do livro!”	Eu gostei mais do trabalho que tivemos de pesquisar os alimentos. Pesquisamos os frutos, os legumes. Vimos de onde vinham e gostei de saber as informações sobre os alimentos e perceber que são realmente importantes.	Do teatro, porque gostei de trabalhar com os meus amigos, em grupo. Gostei de apresentar. Gostei que toda a gente gostasse do nosso trabalho. O livro ensinou-me que às vezes aquelas coisas que achamos que podem ser boas não são e que aquelas que parecem menos boas são as melhores. Como a sopa de legumes.
3.Agora que o projeto terminou, alteras-te alguma coisa na tua alimentação? O quê?	Só uma coisinha ou duas. Ao almoço e jantar continuo bem. Aos lanches da escola agora bebo mais leite simples do que com chocolate. Ando também a beber mais essencial porque preciso de	Sim alterei. Já não como tanta pizza, ao jantar bebo só água. Como disse há bocado as minhas barritas são só de cereais, o leite só bebo às vezes, mas com chocolate porque não gosto de	Sim. Antes eu comia mais chocolate, agora como mais fruta. Ao almoço e jantar como legumes, às vezes os meus pais fazem saladas, legumes salteados.

	<p>frutinha. A minha mãe manda-me mais fruta para a escola. Tenho comido mais fruta, legumes.”</p>	<p>leite simples. Mas já não bebo sumos. Aos lanches normalmente não bebo nada.</p>	
<p>4.Como costumam ser agora os teus lanches?</p>	<p>Costumo trazer mais pão escuro, mais essencial, e mais fruta. Fruta trago sempre. Tenho comido mais pão de centeio com queijo. A minha mãe já não me dá mais pão branco, mesmo ao pequeno-almoço. A minha mãe diz que tenho uma boa alimentação e que tenho de me manter assim, ela manda-me mais essencial porque diz que me dá energia e que o leite com chocolate não me faz bem.</p> <p>Ter um lanche saudável é difícil, porque há meninos que gostam muitos de alimentos que não são saudáveis, com muito açúcar. Com o projeto nós temos mudado, eu noto que</p>	<p>Como pão com fruta, ou uma barrita e fruta. O pão é com fiambre de aves.</p> <p>Os meus pais gostaram do projeto, porque podemos melhorar a nossa alimentação</p> <p>As vezes é difícil ter-se um lanche saudável porque as pessoas já estão habituadas a comer comida não saudável e depois é difícil mudar. Para ajudar essas pessoas podemos não lhes dar comida não saudável e assim eles habituavam-se só a comer comida saudável.</p>	<p>De manhã como fruta e sumo. À tarde como pão com queijo e sumo também.</p> <p>Ter um lanche saudável às vezes é complicado, porque queremos muito comer coisas não saudáveis e não podemos.</p>

	os colegas bebem mais água e mais fruta.		
5.Farias alguma coisa de diferente no projeto?	Não. Eu acho este projeto muito bom, eu acho que fizeste um excelente trabalho com este projeto, para ensinar à minha turma a boa alimentação. O que não devemos comer em demasia e o que devemos comer mais. Eu adorei!	Não. Não faria nada diferente porque aprendi muito com este projeto.	Não. Eu gostei muito. Aprendi que devemos comer sempre coisas saudáveis, mas que também podemos comer às vezes chocolate.

APÊNDICE 14 – POWERPOINT “PRINCIPAIS ATIVIDADES ECONÓMICAS”

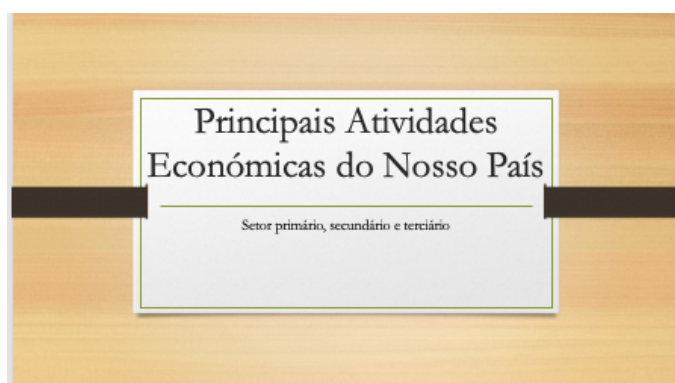


Figura 53 - Diapositivo n.º1



Figura 52 - Diapositivo n.º2



Figura 51 - Diapositivo n.º3

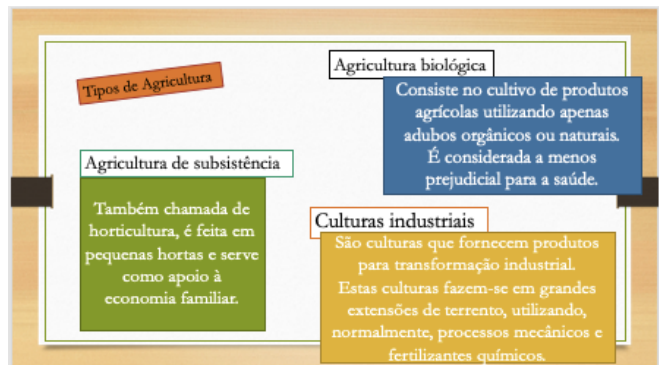


Figura 50 - Diapositivo n.º4

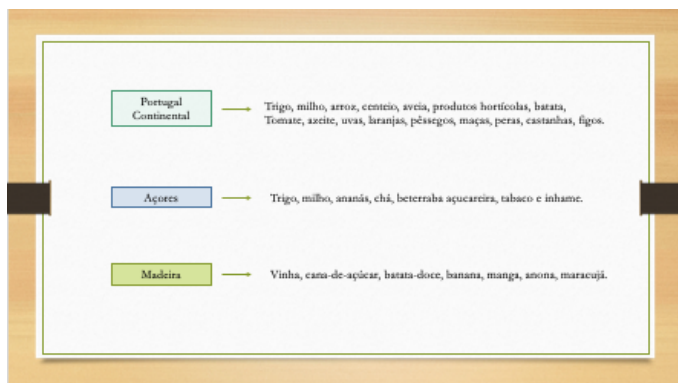


Figura 49 - Diapositivo n.º5



Figura 48 - Diapositivo n.º6

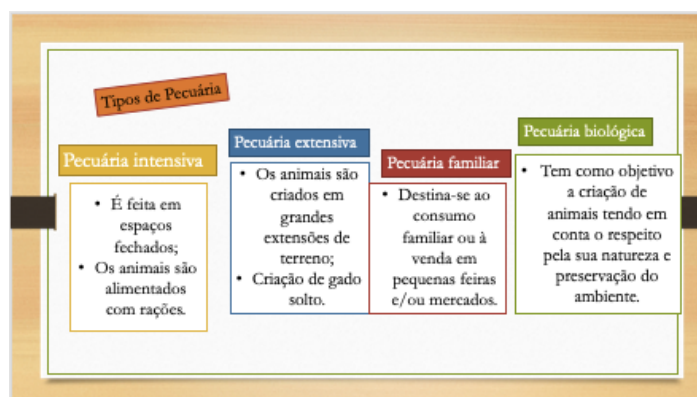


Figura 47 - Diapositivo n.º7



Figura 46 - Diapositivo n.º8



Figura 55 - Diapositivo n.º9



Figura 54 - Diapositivo n.º10



Figura 59 - Diapositivo n.º11



Figura 56 - Diapositivo n.º12



Figura 58 - Diapositivo n.º13

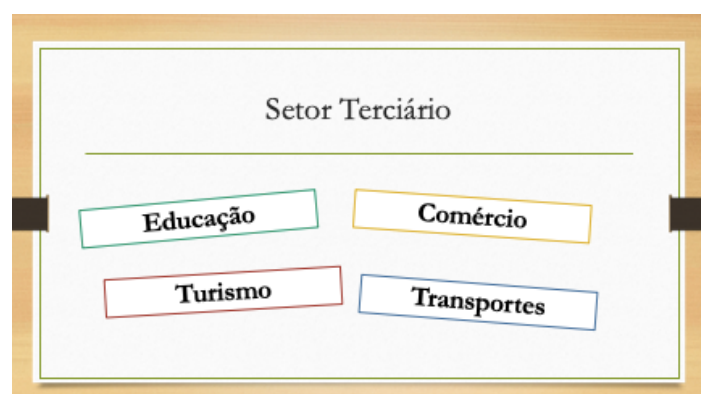


Figura 57 - Diapositivo n.º14

APÊNDICE 15 – IMAGENS TRABALHO DE GRUPO “DE ONDE VEM OS ALIMENTOS QUE COMEMOS AO LANCHE?”



Figura 62 - Apresentação grupo 2



Figura 61 - Apresentação grupo 3



Figura 60 - Apresentação grupo 5



Figura 63 - Apresentação grupo 4



Figura 64 - Apresentação grupo 6

APÊNDICE 16 – APRESENTAÇÕES “TEATRO COM LIVROS”



Figura 65 - Dramatização *Eu Nunca na Vida Comerei Tomate*



Figura 66 - Dramatização *A Melhor Sopa do Mundo*



Figura 68 - Dramatização *A Sopa Verde*



Figura 67 - Dramatização *Come a Sopa, Marta!*